

A eficácia dos suplementos anti-idade

Não se iluda: muitos exploradores do passado tentaram e nenhum foi capaz de encontrar a fonte da juventude. A lenda serve de metáfora para pessoas que se valem de produtos de suplementação alimentar para retardar os efeitos do envelhecimento, os chamados suplementos anti-idade.

A professora Ligiana Pires Corona, do Laboratório de Epidemiologia Nutricional da **Universidade Estadual de Campinas**, informa que a maioria desses suplementos são constituídos de nutrientes com ação antioxidante. Isso quer dizer que, entre outras coisas, combatem o excesso de radicais livres no organismo, responsáveis pelo envelhecimento precoce das células. É o caso, por exemplo, da coenzima Q-10, do selênio e da glutatona.

“Esse envelhecimento precoce ocorre não somente na pele, que é o que vemos, mas também em outras células no corpo como, por exemplo, músculos e células imunológicas. Então, os suplementos à base de

nutrientes antioxidantes poderiam auxiliar a combater esse envelhecimento celular”, explica Ligiana.

No entanto, ela ressalta que a ingestão de suplementos é apenas uma medida auxiliar na busca por envelhecimento mais saudável e só surte efeito acompanhada de alimentação saudável e atividade física. “O mercado de suplementos busca sempre vender saúde e beleza ao alcance de uma ‘pílula mágica’, e sabemos que isso não é possível”.

Outros especialistas são ainda mais enfáticos. É o caso do doutor Nelson Lucif Jr., médico nutrólogo responsável pelo departamento de geriatria da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Ao se referir ao termo anti-idade, ele brinca que “tem gente procurando milagre e tem gente ‘vendendo’ milagre”. Ele também explica que a base para atenuar os efeitos do envelhecimento é a prática de atividade física e alimentação balanceada.

“Você precisa saber o

que você quer, qual o objetivo que você quer atingir e a base de tudo é alimentação e atividade física. Aí você pode pôr algumas substâncias para auxiliar nessa ou naquela função. Isso é o que existe com lógica e com alguma ciência em si”, disse.

O consenso entre todos os especialistas com os quais é que os suplementos deveriam ser usados para aquilo que o seu nome já diz: uma complementação na dieta diária. Membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Marcelo Broenstein ressalta que suplementação alimentar só deve ser indicada por médicos a pacientes que não conseguem obter todos os nutrientes diários de uma dieta saudável.

“Isso tem sempre que ser orientado por um médico ou nutricionista, não pode ser algo assim de ir na farmácia e tomar por conta própria. E é preciso tomar muito cuidado com médicos mal-intencionados que dizem que suplementos e hormônios podem rejuvenescer, isso não existe”,

defendeu Marcelo. Ele ainda falou que pessoas da terceira idade geralmente são mais suscetíveis a deficiências em sua dieta diária, por isso é comumente prescrito suplementação a elas.

Associações científicas e agências reguladoras estabelecem uma quantidade diária ideal de consumo de tais nutrientes e os suplementos só são recomendados para quem apresenta ingestão abaixo da quantidade diária ideal. Por isso é fundamental que, antes de comprar este tipo de produto, é fundamental que se consulte um médico especialista.

Doutor Nelson Lucif Jr. argumenta que experiências científicas comprovam que o organismo elimina o excesso de vitaminas do tipo hidrossolúveis através da urina. Dessa forma, suplementos constituídos desses nutrientes podem simplesmente não fazer efeito algum. Já no caso de vitaminas do tipo lipossolúveis, o excesso pode se depositar no organismo e, dependendo de qual vitamina se está falando, causar intoxicação.