

Aluno ouviu 621 voluntários em trabalho apresentado em congresso internacional de Educação Física

Estudante investiga uso de suplementos em academias

ANTONIO ROBERTO FAVA
fava@unicamp.br

O estudante Pablo Christiano Lollo, do 5º ano da Faculdade de Educação Física (FEF), passou um ano e meio pesquisando o consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias de ginásticas de Campinas. O objetivo de seus estudos foi identificar e compor o perfil desses indivíduos que, segundo observações do pesquisador, na maioria das vezes consomem produtos de eficácia duvidosa.

Pablo apresentou os resultados de seu trabalho no Congresso Internacional de Educação Física, realizado em Foz de Iguaçu no início do ano. Para o estudante, a grande quantidade

de produtos existentes no mercado promete uma suplementação alimentar com o principal propósito de aprimorar o desempenho nas atividades esportivas e melhorar a qualidade de vida do cidadão. Mas nem sempre isso é verdadeiro.

“O uso de alguns suplementos dietéticos pode até influenciar no desempenho esportivo. No entanto, não são totalmente conhecidos os efeitos colaterais de algumas dessas substâncias, sendo recomendadas pesquisas mais acuradas”, alerta o estudante. O que se pode verificar, segundo a pesquisa de Pablo, é que há completa desinformação, tanto de quem administra o produto, quanto de quem o consome. O problema chega também às universidades e, às vezes, nem mesmo professores e médicos têm condições satisfatórias de in-

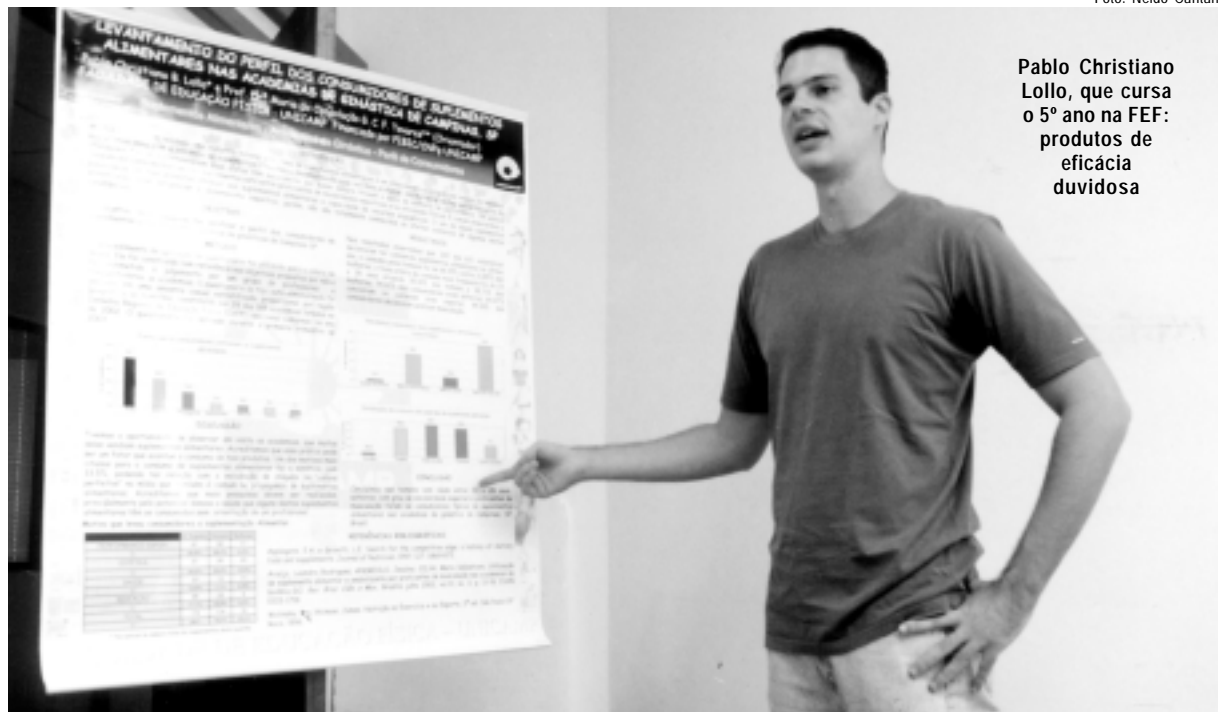


Foto: Neldo Cantanti

Pablo Christiano Lollo, que cursa o 5º ano na FEF: produtos de eficácia duvidosa

dicar o produto mais adequado e eficaz para o usuário.

No caso da Unicamp, a própria FEF tem uma disciplina de nutrição que, “se não elimina por completo eventuais equívocos, pelo menos os minimiza”, conforme explica. A pessoa mais indicada para isso é o nutricionista, profissional habilitado sobre o uso científico da dieta do indivíduo, seja ele atleta ou não.

As investigações de Pablo foram realizadas com frequentadores de 29 academias de ginástica de Campinas, determinadas por sorteio com base em relação fornecida pelo Conselho Regional de Educação Física de Campinas (CREF). Orientado pela professora Maria da Consolação Gomes Tavares, da FEF,

o pesquisador concluiu que 292 atletas, dos 621 voluntários da pesquisa, declararam ter ingerido suplementos dietéticos no ano que precedeu o levantamento, cujos maiores consumidores são os homens, com 68,1%, contra 31,8% das mulheres. E mais: a faixa etária de consumo mais freqüente foi de 23 a 28 anos.

Consciência – Pablo verificou que 74,3% dos consumidores eram solteiros, e que 65,1% haviam concluído ou ainda cursavam o nível superior. Esse nível de escolaridade, todavia, não foi suficiente para que consumidores procurassem informações mais confiáveis sobre os suplementos, uma vez que ape-

nas 26,7% deles tinham médicos e nutricionistas como fontes de informações. “É preciso que se ressalte que esse índice (26,7%), considerado baixo, é provocado pela facilidade de se encontrar o produto no mercado”, acredita o pesquisador.

Mas a grande maioria, ou seja, 94,2% desses consumidores, declarou ser praticante assíduo de musculação. O estudante observou ainda que 7,5% dos consumidores declararam ter usado esteróides anabolizantes, número que pode ser considerado demasiadamente alto. No entanto, a pesquisa aponta que a grande maioria, quer dizer, 90,4% dos consumidores, utilizou os suplementos dietéticos sem qualquer consulta pré-

via ao médico ou nutricionista. “Acreditamos que a falta de consulta a um médico ou nutricionista poderá contribuir na expectativa de resultados incoerentes desses suplementos. Ocorre que muitos consumidores esperavam obter resultados no mínimo satisfatórios dos suplementos consumidos, que nem a literatura científica e até mesmo a propaganda a respeito diz ser possível”, explica. Por exemplo: consumir vitamina C para ganhar massa muscular. “Nunca vi nenhuma pesquisa a respeito e até mesmo propaganda afirmando isso”, diz o pesquisador.

No entanto, Pablo revela ainda que mais de 90% dos consumidores investigados declararam ter observado melhora considerável no que se refere à performance depois que passaram a ingerir suplementos dietéticos. “Agora, como saber se tais resultados são ou não verdadeiros, isso é algo difícil de se concluir”. Curiosamente, há academias em Campinas que possuem estantes de produtores alimentares, “como meio de chamar a atenção dos frequentadores, de forma a estimulá-los a comprar o produto, o que nos leva a acreditar, com isso, que o número de consumidores aumenta de modo considerável. É possível que também proprietários e professores de academias de ginástica acabem indicando suplementos, uma vez que, conforme pude constatar, 18,5% dos voluntários responderam ter conhecimentos dos suplementos dietéticos por meio dos professores”, avalia Pablo, cujo trabalho foi realizado com financiamento do Projeto Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (Pibic), CNPq/SAE.

Dieta inibe efeitos de agentes causadores de úlceras

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

Depois de quatro anos de pesquisa, a nutricionista Luciana Di Pietro Magri constatou que alimentos ricos em fibras, se consumidos uma hora antes de agentes indutores ou causadores da úlcera gástrica ou duodenal, protegem a mucosa gastrointestinal. Os estudos foram feitos no Laboratório de Produtos Naturais, do Instituto de Biologia da Unicamp. Essa dieta – que pode ser feita à base de solúveis predominantes em frutas, hortaliças e leguminosas – inibe, em média, 60% dos efeitos maléficos nas mucosas que revestem o estômago e o intestino delgado (duodeno). Por isso, a nutricionista recomenda a ingestão de, no mínimo, um prato de sobremesa de verduras, um de legumes e uma fruta em cada refeição.

“Se ingerir bebidas alcoólicas, jamais o faça com o estômago vazio”, aconselha. Luciana, que focou sua pesquisa na polpa de laranja e na goma guar (utilizada na produção de sorvetes), receita também o consumo diário de feijão.

Outro fator apontado como causador da úlcera é o estresse. Neste caso, Luciana afirma que uma boa alimentação pode ser a solução para evitar a proliferação da lesão. Em seu trabalho de doutoramento “Dieta rica em fontes de fibras alimentares: efeitos sobre a mucosa gastrointestinal ulcerada de ra-



Foto: Neldo Cantanti

A nutricionista Luciana Di Pietro Magri: dieta ricas em fibras protege mucosa gastrointestinal

tos”, orientada pela professora Alba Regina Monteiro Souza Brito, e co-orientada pelo professor Miguel Arcaño Areas, ela esclarece que a incidência da úlcera péptica – tanto gástrica quanto duodenal – ocorre fundamentalmente quando há um desequilíbrio entre os fatores que agredem e os que protegem o organismo.

Segundo a nutricionista, entre os fatores agressores estão o estresse, fumo, alimentação inadequada, álcool e o uso de alguns tipos de antiinflamatórios, além da bactéria *Helicobacter pylori*. Na lista dos protetores estão: o bicarbonato, o fluxo sanguíneo, a prostaglandina – ação que inibe a secreção ácida e estimula a secreção de muco e bicarbonato – e a somatostatina, inibidor do hormônio gastrina, estimulante da secreção ácida. “O desequilíbrio destes fatores é largamente estudado pelos especialistas, assim como a utilização de substâncias potencialmente úteis contra esta patologia”, explica. Além dos custos diretos como hospitalização, honorários médicos, medicamentos e cirurgia, também existem os indiretos como perda da capacidade produtiva e dos ganhos profissionais.

Alimentos com fibras – A nutricionista, com experiência de 17 anos em dietoterapia, realizou seus experimentos com polpa de laranja e goma guar, alimentos com altos índices de fibras. A goma guar é oriunda de uma planta indiana, cuja consistência cremosa é utilizada para a produção de sorvetes

e geléias. Já a polpa de laranja é constituída pelas vesículas que armazenam o suco e a membrana que separa as vesículas em gomos. Ela explica que anteriormente já havia trabalhado com esses produtos em estudos para analisar os efeitos fisiológicos em diabéticos e, portanto, tinha familiaridade com o material.

A metodologia aplicada envolveu o tratamento agudo com as fontes de fibras previamente ao agente indutor de úlcera, nos roedores. No caso do etanol, a goma guar, promoveu inibição de 67% das lesões gástricas. Misturando a polpa de laranja à goma, a porcentagem de inibição foi de 51%. Um outro agente utilizado na experiência foi a indometacina (antiinflamatório não esteroide) aplicada na forma subcutânea. Com a ingestão apenas da goma guar, a proteção foi da ordem de 81%. Somente com o tratamento da polpa de laranja foi 30%, sendo que na mistura entre os dois a marca de proteção subiu para 83%. Luciana também verificou que a polpa de laranja reduziu em 76% a área da lesão no duodeno e, a goma guar apresentou 29%.

Os testes dos tratamentos também foram realizados em roedores acomodados em gaiolas individuais e coletivas. Os ratos sozinhos em suas gaiolas ulceraram muito menos, com lesões próximas a 25 milímetros, sendo que os animais em gaiolas coletivas tiveram lesões de 75 milímetros. Isto indica que o fator estresse é bastante significativo para o aparecimento da doença.