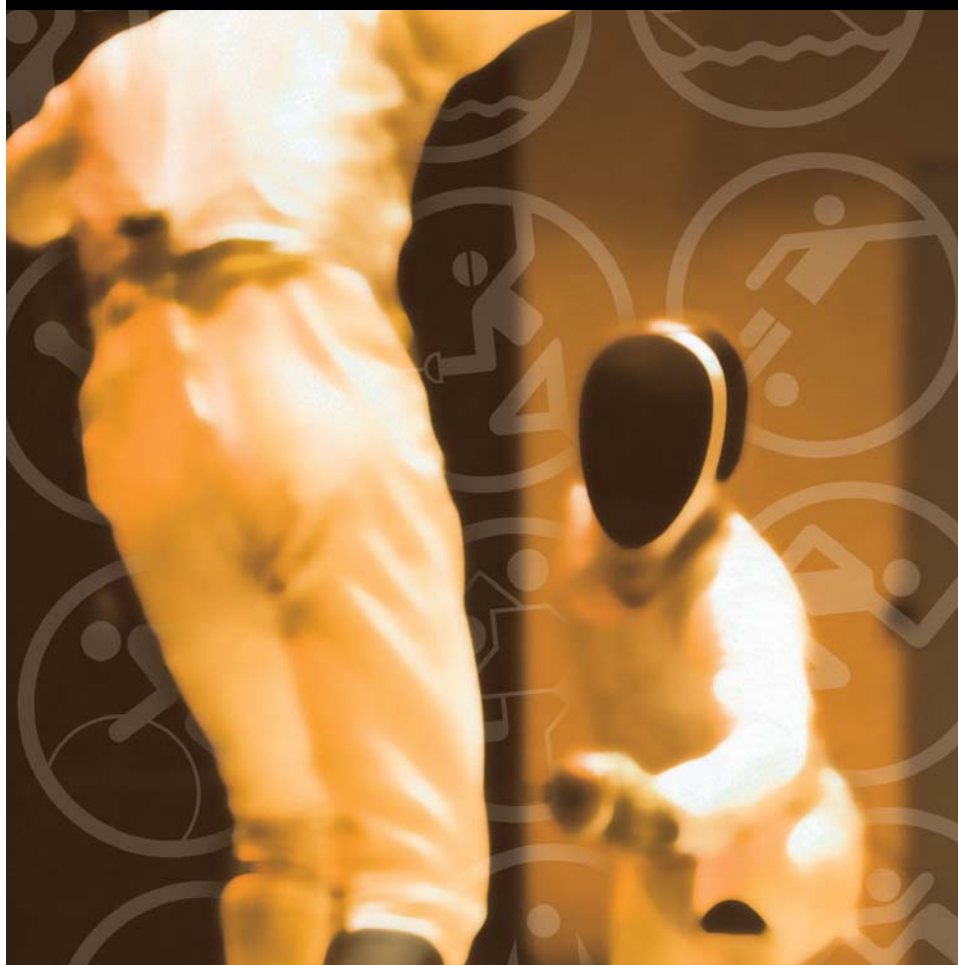



# Suplementos Nutricionais

P e Rs



 Instituto do  
Desporto de Portugal

 **AMA**  
jogo limpo



### Porque que é que a utilização de suplementos pelos atletas representa um problema?

Em muitos países, a produção de suplementos nutricionais não está adequadamente regulada pelo governo. Isto significa que os ingredientes que compõem o produto poderão não corresponder aos que são mencionados na informação contida na embalagem. Em alguns casos, nas substâncias não declaradas que entram na composição do suplemento, encontram-se substâncias proibidas segundo os regulamentos anti-dopagem. Estudos demonstraram que pelo menos 20% dos suplementos destinados a atletas à venda no mercado, podem conter substâncias que não estão mencionadas nos rótulos mas podem dar origem ao aparecimento de um caso positivo. Um número considerável de casos positivos tem sido atribuído ao abuso de suplementos.

### E no caso do governo ter legislação adequada e devidamente aplicada?

Mesmo nos países onde a indústria dos suplementos está correctamente regulada e a lei é devidamente aplicada, a contaminação - quer accidental quer deliberada - pode mesmo assim acontecer.

### Qual é a posição da AMA em relação à utilização dos suplementos?

A AMA defende que uma adequada nutrição é muito importante para os atletas que competem a nível internacional. A AMA está igualmente muito preocupada com o número de atletas que estão interessados em utilizar suplementos, tendo um conhecimento diminuto de quais os benefícios que na realidade podem resultar da sua ingestão e do facto de poderem ou não conter substâncias proibidas. Em suma, o facto de uma atleta ter ingerido um suplemento nutricional, cuja informação contida no rótulo não era correcta, não representa uma forma adequada de defesa no decurso de uma audição de um procedimento disciplinar relativo a um caso positivo. Os atletas deverão estar alertados para os perigos da potencial contaminação dos suplementos e dos efeitos do princípio da responsabilidade objectiva.

No ano 2000, a Comissão de Atletas do Comité Olímpico Internacional emitiu uma declaração similar à anterior que referia: "*Desejamos alertar os atletas de todo o mundo para o facto de estudos recentes terem demonstrado que os suplementos podem conter drogas, que conduzirão a casos positivos para substâncias que integram a lista de substâncias proibidas. Além disso, nós como comissão defendemos com veemência que os atletas deverão assumir total responsabilidade por todas as drogas que são encontradas no seu organismo devido à utilização de suplementos nutricionais.*"



### O que acontece se um atleta tem um caso positivo por ingerir um suplemento?

De acordo com a regra da responsabilidade objectiva, os atletas são responsáveis por qualquer substância que seja encontrada no seu organismo. É irrelevante a forma como a substância entrou no organismo. Se um atleta tem um caso positivo, o resultado é a desclassificação, e uma possível sanção ou suspensão. Em última análise, os atletas são responsáveis por aquilo que ingerem.

### E se um atleta necessita realmente de usar um suplemento?

Os atletas que acreditam que têm necessidade de usar um suplemento, devem antes de mais consultar um profissional competente, tal como um nutricionista do desporto ou um médico especialista em medicina desportiva, de forma a assegurarem-se que a prescrição desses suplementos é na realidade necessária e que não pode ser substituída pela ingestão normal de alimentos. Se os profissionais supracitados, aconselharem a utilização de suplementos, eles deverão ser adequados às necessidades dos atletas e seguros para a sua saúde, e os atletas deverão ingeri-los com conhecimento pleno e aceitação da regra da responsabilidade objectiva.

Em 2003, o Grupo de Trabalho sobre Nutrição do Comité Olímpico Internacional emitiu um documento em relação à sua posição face à utilização de suplementos pelos atletas: *"Os atletas devem ser alertados em relação à utilização indiscriminada de suplementos nutricionais. Os suplementos que forneçam nutrientes essenciais, poderão ter um papel importante quando existam restrições na ingestão alimentar ou na diversidade dessa ingestão, mas a sua utilização visando um adequado aporte nutricional é normalmente apenas, uma opção de curto prazo. A utilização de suplementos não compensa as falhas de uma dieta inadequada. Os atletas que pretendam utilizar suplementos deverão levar em consideração a sua eficácia, o seu custo, o risco para a saúde e rendimento desportivo, e o seu potencial efeito no aparecimento de um caso positivo"*.



### Que mais deverão saber os atletas sobre suplementos?

A maioria dos produtores de suplementos publicitam efeitos benéficos dos seus produtos, que não estão validados por resultados de investigação científica, e raramente alertam os consumidores para os potenciais efeitos secundários dos mesmos. A indústria dos suplementos tem, como qualquer indústria, objectivos comerciais e desse modo os atletas deverão receber o apoio necessário de forma a poderem distinguir as estratégias comerciais da realidade dos factos. Se os atletas decidirem utilizar um suplemento, são aconselhados a adquirirem produtos de empresas que tenham uma boa reputação no mercado e utilizem boas práticas de produção, como por exemplo grandes empresas farmacêuticas multi-nacionais. Os atletas podem contactar os produtores para obtenção de informação suplementar ou de preferência deverão solicitar ao seu médico para os contactar em seu nome. Como alertas em geral:

- Suplementos que publicitam propriedades de "aumentar a massa muscular" ou de "queimar gordura" têm maior risco de conterem substâncias proibidas, tais como agentes anabolizantes ou estimulantes.
- As designações "produto herbanário" e "natural" não significam necessariamente que o produto é seguro.
- As seguintes substâncias são exemplos de substâncias proibidas que podem estar em suplementos nutricionais:
  - Dehidroepiandrosterona ("DHEA")
  - Androstenediona/Androstenediol (e variações incluindo "19" e "nor")
  - "Ma huang"
  - Efedrina
  - Anfetamina(s) (também existentes em drogas sociais como o "ecstasy")
- As vitaminas e os minerais não são proibidos, mas os atletas são aconselhados a utilizarem produtos de empresas reputadas e a evitarem produtos que associem vitaminas e minerais a outras substâncias.
- O mercado negro e os produtos não rotulados deverão representar um cuidado particular; os atletas não deverão usar nada que tenha uma origem desconhecida mesmo que venha de um treinador ou de um atleta amigo.
- Ao comprar suplementos através da Internet, os atletas deverão evitar empresas que não fornecem o seu endereço comercial, para além de uma caixa postal, ou só forneçam contactos que previnam a sua localização, tal como um endereço electrónico.

*Nota: Mesmo se um atleta seguir estes alertas, não há garantia que a toma de um suplemento não possa resultar num caso positivo.*



### O que é que está a ser feito para minimizar os problemas causados pela utilização de suplementos?

A AMA, em cooperação com o *Canadian Centre for Ethics in Sport*, o *Canadian Olympic Committee* e o *Sport Canada*, organizaram recentemente em Montreal um simpósio para debater as consequências do uso e abuso de suplementos nutricionais por atletas. Os participantes de organizações do desporto, das agências nacionais anti-dopagem, das áreas médica e científica, da indústria e dos governos em conjunto com atletas de elite e treinadores discutiram e realizaram recomendações específicas para acções a desenvolver a curto, médio e longo prazo. Essas recomendações incluem:

- Acordo em relação a uma definição comum de suplementos nutricionais;
- Implementação de um programa coordenado de investigação, para identificar quais os suplementos que estão a ser usados pelos atletas e porque razões;
- Estabelecimento de uma base de dados sobre todos os suplementos existentes no mercado, para assegurar o acesso a toda a informação disponível e segura sobre esses produtos;
- Considerar a possibilidade de existência de um controlo dos produtos e de um programa de certificação dos suplementos, que poderia ser suportado pela indústria;
- Acordo entre os representantes da indústria para implementação de um programa de auto-regulação visando o incremento da qualidade, a minimização da contaminação e a garantia de uma rotulagem adequada. Normas rigorosas e a realização de auditorias e controlos independentes por terceiros são aspectos importantes desse programa;
- Publicação pelos governos de regulamentos apropriados destinados à indústria, de modo a garantir as suas responsabilidades em termos de saúde pública, para protecção dos consumidores, e de educação;
- Organização de um simpósio, no final de 2004, de forma a assegurar que as recomendações foram concretizadas e para coordenação de acções interventivas.

*Informação sobre o simpósio e sobre as recomendações para acção podem ser encontradas no sítio da AMA na Internet em [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)*



### Onde é que os atletas podem encontrar mais informações sobre suplementos?

O melhor lugar para encontrar informação é junto da Agência Nacional Anti-Dopagem do atleta. Muitas dessas agências já possuem informação sobre suplementos no seus sítios na Internet. Eis alguns exemplos:

Anti-Doping Norway [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

Australian Institute of Sport [www.ais.org.au/nutrition/supp.htm](http://www.ais.org.au/nutrition/supp.htm)

Australian Sports Drug Agency [www.asda.org.au](http://www.asda.org.au)

Bundesamt für Sport und Fachkommission für Dopingbekämpfung (Schweiz)  
[www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

Canadian Centre for Ethics in Sport [www.cces.ca](http://www.cces.ca)

Instituto do Desporto de Portugal [www.idesporto.pt](http://www.idesporto.pt)

Japan Anti-Doping Agency [www.anti-doping.or.jp](http://www.anti-doping.or.jp)

Netherlands Centre for Doping Affairs [www.necedo.nl](http://www.necedo.nl)

New Zealand Sports Drug Agency [www.nzsda.co.nz](http://www.nzsda.co.nz)

South African Institute for Drug Free Sport [www.drugfreesport.org.za](http://www.drugfreesport.org.za)

UK Sport [www.uksport.gov.uk](http://www.uksport.gov.uk)

United States Anti-Doping Agency [www.usantidoping.org](http://www.usantidoping.org)