

Suplemento alimentar: Engorda ou Desenvolve músculos?

Uma pergunta bastante freqüente nos consultórios diz respeito ao uso de suplementos. Eles engordam? Eles prejudicam a saúde? Eles são essenciais para o desempenho? As respostas serão sempre *depende!* Usar suplementos com orientação e de acordo com um objetivo bem estabelecido pode trazer vantagens, melhora do desempenho, da composição corporal e até da saúde. Mas o que observamos por parte de atletas e principalmente praticantes de atividade física é o uso de suplementos de forma inadequada, baseado em experiências de amigos ou colegas “malhadores”.

Um suplemento que contenha em sua composição carboidrato ou proteína ou gordura, por exemplo, assim como um alimento, irá engordar se consumido acima das necessidades individuais. E essas necessidades são investigadas e calculadas por um nutricionista. Da mesma forma, um suplemento pode favorecer o ganho de massa muscular, se utilizado dentro da quantidade que o organismo precisa para atingir tal objetivo.

Outro fator importante é que nenhum suplemento traz resultado sozinho. Ele deve sempre ter como base uma alimentação equilibrada. Afinal como o próprio nome diz, ele irá complementar ou suplementar a alimentação com nutrientes específicos que estão em falta ou que devido à rotina de exercícios ou mesmo de trabalho, não são possíveis de serem consumidos. E esse é outro aspecto a ser ressaltado: usar devido à falta ou necessidade de nutrientes específicos! E não usar uma mistura indecifrável de suplementos, que não sabemos que resultados ou mesmo prejuízos podem trazer à saúde.

A atividade física também tem papel crucial no alcance dos objetivos. Muitos usam suplementos sem se empenhar nos exercícios, esperando ter o resultado do amigo que faz musculação, spinning, corrida, ou outra atividade física regular, por exemplo. De nada adianta consumir suplementos e sentar no sofá esperando os músculos crescerem...

A primeira opção deve sempre ser o alimento! Quando esta base estiver sólida e havendo necessidade de complementar a alimentação, poderemos utilizar algum suplemento alimentar que esteja de acordo com o objetivo individual! Afinal, mais do que nunca, A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA!