



AUTORIDADE
BRASILEIRA DE
CONTROLE DE
DOPAGEM

SUPLEMENTOS

Usar ou não?



MINISTÉRIO DO
ESPORTE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

#jogolimpo

Parabéns para você que decidiu ler sobre suplementos, um tema de extrema importância no meio esportivo. Como você já deve saber, não existe uma resposta simples e direta no que se refere à utilização de suplementos, pois a necessidade de uso dependerá de uma avaliação criteriosa acerca da real necessidade, dos riscos e das consequências, não somente pelo atleta, mas também por seu médico, nutrólogo e/ou nutricionista. A realidade é que o uso de suplementos é arriscado, por isso, a consciência, a educação, o cuidado e o bom senso devem ser analisados quando considerado o uso. Este conteúdo irá ajudar você a entender o que é suplemento, alguns dos seus tipos seus efeitos e riscos do uso.

O QUE SÃO SUPLEMENTOS?

Suplementos são desenvolvidos para complementar a dieta normal equilibrada e incluir nutrientes que normalmente seriam adquiridos por meio de uma alimentação correta. Existe uma grande variedade de suplementos e neste material você encontra um resumo dos suplementos mais usados, suas definições, características e riscos.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

Inclui vitaminas, minerais, ervas, suplementos de refeições, produtos suplementares de nutrição esportiva, suplementos alimentares naturais e outros produtos relacionados ao uso para estimular o conteúdo nutricional de uma alimentação.

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Produtos que contêm uma ou mais vitaminas, ervas, enzimas, aminoácidos ou outros ingredientes. Eles podem ser ingeridos pela via oral, por meio de pílulas, pó, sachês, líquidos, para complementação da dieta. Contudo, é válido ressaltar, que ter um ingrediente dietético em sua composição não faz com que um suplemento seja dietético.

O mercado fornece milhares de suplementos, tendo como uma das justificativas fornecer suporte nutricional aos atletas. Alguns destes suplementos consistem em produtos com alta dose de proteínas, como os aminoácidos, enquanto outros produtos contêm nutrientes que fornecem suporte ao metabolismo, energia, desenvolvimento atlético e recuperação de lesões.

Suplementos podem ser utilizados para melhorar o desempenho atlético em atividades físicas, todavia, podem apresentar efeitos colaterais. Em alguns casos, os elementos dos conteúdos ativos botânicos ou outros ingredientes que promovem ajuda ergogênica não são conhecidos ou não são categorizados. Além disso, vários destes produtos contêm múltiplos ingredientes que não têm sido testados adequadamente em combinação com outros. **Pessoas interessadas em tomar suplementos** para melhorar o desempenho atlético ou condicionamento físico, **devem dialogar com o seu médico e/ou nutricionista sobre o uso destes produtos.**

Para que seja avaliada a composição das substâncias, quantidade de consumo, indicações do fabricante, advertências, restrições e se são produtos elaborados com padrão de segurança.

QUAIS SÃO OS RISCOS ASSOCIADOS AO USO DE SUPLEMENTOS?

Seja o uso voluntário ou involuntário, atletas que usam suplementos estão correndo o risco de cometer uma violação de regra antidopagem. De acordo com o princípio da *Responsabilidade estrita, nos termos do arts. 2.1 e 2.22 do Código Mundial Antidopagem*, " não é necessário que seja demonstrada intenção, culpa, negligência ou uso consciente por parte do Atleta para comprovar a violação de regra antidopagem".

O ATLETA PRECISA TER UM PADRÃO ELEVADO DE CUIDADO COM SEU CORPO.

Adicionando ao fato de poder ser banido e excluído do esporte para sempre, existem alguns suplementos à venda que contêm estimulantes proibidos que podem causar riscos à saúde e deixar o atleta sujeito a uma ou mais sanções.

Lembrando: Estas substâncias proibidas nem sempre estão listadas no rótulo que discrimina os ingredientes do suplemento. Todos os atletas são aconselhados a avaliarem a necessidade de tomar suplementos e saber quais os riscos envolvidos acerca do uso. A maneira pela qual alguns suplementos são produzidos, também significa que eles podem ser contaminados durante o processo de fabricação. Ainda que as substâncias estejam descritas na lista de ingredientes do rótulo do suplemento, não significa que o produto esteja livre de substâncias proibidas. Diante do exposto, é válido ressaltar que o atleta deve ter um padrão elevado de cuidado com seu corpo, inclusive com relação ao uso de suplementos, especialmente quando adquiridos de forma indiscriminada.

AVALIAÇÃO DO RISCO

O risco de dopagem por meio do uso de suplementos é real. Antes de usar qualquer suplemento, um atleta deve se perguntar:

- ◆ É legal?
- ◆ É seguro?
- ◆ É efetivo? Quanto ao quesito "melhora de desempenho?"
- ◆ É necessário?

Questionar sobre a Autorização de Uso Terapêutico

Se existe dúvida sobre os dois primeiros questionamentos, o produto não deve ser utilizado. A terceira e quarta perguntas são intencionadas para auxiliar o/a atleta a considerar qual benefício em potencial, se existir, o suplemento pode oferecer.

Apesar das reivindicações feitas pelos fabricantes de suplementos de que seus produtos são seguros e livres de substâncias proibidas no esporte, não é possível oferecer uma garantia absoluta para os atletas. Por essa razão, a ABCD quanto a AMA/WADA não apoiam produtos suplementares e não orientam os atletas sobre qual suplemento usar. Existiram casos nos quais atletas foram punidos depois de terem utilizado suplementos que consideravam ser seguros, mas que na verdade estavam contaminados com substâncias proibidas.

Se um/uma atleta optar pelo uso de suplementos, os riscos devem ser analisados e a decisão informada para seu médico, federação e Organização Antidopagem da sua jurisdição.



ANTES DE TOMAR QUALQUER SUPLEMENTO VOCÊ DEVE:

- Avaliar a necessidade com o auxílio de um nutrólogo e/ou nutricionista para averiguar a real necessidade do uso dos suplementos.
- Analisar os riscos e as consequências – Aprofundar o entendimento acerca dos produtos suplementares, pois além da possibilidade de causar prejuízo à saúde, como por exemplo, sobrecarga hepática e renal, o atleta corre o risco de sofrer punição de quatro anos ou até de ser banido do esporte.
- Solicitar uma Autorização de Uso Terapêutico, independente da medicação.

Todos os atletas são orientados a manter a vigilância, caso optem pela utilização de qualquer produto suplementar, uma vez que não há garantia que todo e qualquer suplemento esteja livre de substâncias nocivas à saúde e/ou proibidas. Devem ser feitas pesquisas, de qualquer produto suplementar antes do uso, incluindo nas pesquisas não somente o nome do produto, mas também os ingredientes/substâncias listados no rótulo. A depender do resultado, as informações adquiridas por meio das pesquisas podem ser guardadas, com a finalidade de investigação posterior. Por sua vez, a alimentação, a qualidade de vida e o treinamento físico devem ser aprimorados antes dos (as) atletas considerarem o uso de suplementos.

Existem inúmeros suplementos disponíveis sem substâncias proibidas listadas em seus ingredientes, porém há casos de ingredientes extraídos de fontes alimentares que podem passar por processos de extração que concentram substâncias tóxicas e outros nos quais são utilizados ingredientes sintéticos ou extraídos de fontes não alimentares.

Como não são medicamentos, se utilizados para tratar doenças no lugar da medicação adequada, ou se utilizados com medicamentos com interação não aconselhada, podem provocar algum efeito nocivo ao organismo.

Tendo em vista que alguns suplementos têm sido contaminados com substâncias proibidas, o Código Mundial Antidopagem (o Código) e a lista de substâncias e métodos proibidos, disponíveis no sítio eletrônico da ABCD (www.abcd.gov.br), podem e devem ser utilizados como meio de consulta.

A compra de suplementos por si só deve ser criteriosa, e pela internet ainda mais, uma vez que pode ser mais difícil verificar com exatidão a origem e os componentes dos produtos.

Normalmente, uma dieta balanceada e atividade física frequente são suficientes para cumprir as demandas de energia de qualquer prática esportiva. Se você é um/uma atleta e sente a necessidade eminente de melhorar seu desempenho esportivo, deve melhorar a alimentação, com o auxílio de um (a) nutricionista ou nutrólogo, além de modificar as estratégias de treinamento físico, descanso e rotinas de alimentação.



SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

#jogolimpo

Finalidade principal

A categoria de suplementos alimentares, também chamados de suplementos nutricionais, foi criada pela Resolução da Diretoria Colegiada – RDC Nº 243, de 27 de julho de 2018, que também concedeu um prazo de adequação de cinco anos para os produtos que já estavam no mercado. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, suplementos não são medicamentos, dessa forma, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. Os suplementos têm como finalidade principal fornecer nutrientes para complementar a ingestão alimentar em caso de insuficiência em uma dieta alimentar tradicional.

Vitaminas

Vitaminas são micronutrientes essenciais, ou substâncias que o corpo usa em pequenas porções, se comparados com os macronutrientes. Elas são fundamentais para o funcionamento adequado do nosso organismo e são obtidas por meio de uma dieta balanceada e saudável. As vitaminas estão presentes na comida, porém, quantidades adequadas de vitaminas podem ser reduzidas quando a comida é cozida demais, processada, ou estocada de maneira inapropriada. Por exemplo, processamento de grãos de trigo integral em farinha branca reduz os conteúdos de vitaminas B, E, fibras, minerais, incluindo zinco e ferro. O corpo requer vitaminas para suportar as funções bioquímicas básicas e deficiências que podem levar a doenças e enfermidades.



Vitaminas são solúveis em água ou solúveis em gordura. As vitaminas solúveis em água, são também chamadas de hidrossolúveis. Nelas estão incluídas as vitaminas do complexo-B e a vitamina C. Diferente das vitaminas hidrossolúveis, as vitaminas solúveis em gordura, também chamadas de lipossolúveis, são estocadas no corpo como tecido adiposo e/ou no fígado, o que significa que elas permanecem no corpo por mais tempo. Nas vitaminas solúveis em gordura, estão incluídas as vitaminas A, D, E e K.

A quantidade de vitaminas necessárias pelo corpo é um tema que tem sido sujeito a muitas pesquisas. O governo dos Estados Unidos tem publicado recomendações de permissões dietéticas (RDAs) de cada vitamina para população em geral. Esses números podem ser usados como um guia, mas indivíduos podem ter diferentes necessidades dependendo do gênero, idade e condições de saúde.

As vitaminas podem ser naturais ou sintéticas. Vitaminas naturais são extraídas de recursos alimentares, enquanto as vitaminas sintéticas são formuladas em processos de laboratórios. A única vitamina na qual existe uma diferença notória entre natural e sintética é a vitamina E. A vitamina natural E tem mostrado ser ligeiramente mais absorvível pelo corpo do que a versão sintética; Com relação a outras vitaminas, não há significantes diferenças quanto à absorção pelo organismo humano.

Minerais

Minerais são micronutrientes essenciais para o funcionamento apropriado do corpo. As células do corpo requerem minerais para o devido equilíbrio químico. Os minerais estão presentes nos alimentos, sejam eles de origem vegetal ou animal. Diferentemente dos carboidratos, lipídios, proteínas e sais minerais, que são substâncias inorgânicas, ou seja, não podem ser produzidos por seres vivos. A maior parte dos minerais está concentrada nos ossos. Entre os mais conhecidos estão o cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, magnésio, ferro, cobre, zinco, selênio, cromo, etc.

Estas substâncias inorgânicas possuem funções muito importantes para o corpo e a falta delas pode gerar desequilíbrios na saúde. Contudo, há alguns minerais como o alumínio e o boro, que podem estar presentes no corpo sem nenhuma função.

Ervas

Quando utilizados, suplementos de ervas são adicionados à alimentação para o fim nutricional e medicinal. As ervas têm sido utilizadas por muito tempo em muitos sistemas medicinais tradicionais. A medicina Chinesa e a medicina Indiana são as duas das mais antigas do mundo com sistemas de cura. Elas utilizam métodos naturais como a naturopatia e homeopatia e confiam em preparações com ervas como a principal fonte de medicamentos.

Elas podem ser vendidas de várias formas, como por exemplo: cápsulas, tabletes, chás, xaropes e pomadas/cremes. As ervas podem suplementar a alimentação, contribuindo com a saúde em geral por meio de suas propriedades específicas. No entanto, algumas ervas constam na lista de substâncias e métodos proibidos.

SUPLEMENTOS DE REFEIÇÕES

Os suplementos de refeições são utilizados para substituir ou fortalecer a alimentação. Eles podem ser designados para pessoas com necessidades especiais ou para pessoas com doenças que podem afetar a capacidade digestiva e requerimentos nutricionais. Suplementos alimentares podem conter misturas de macronutrientes, como: proteínas, carboidratos, gorduras e fibras. Alguns suplementos de alimentação consistem em alimentos não processados ou em estado natural, vegetarianos, veganos, ou com alta quantidade de proteína e baixa composição de gordura. Os suplementos de refeições estão disponíveis para dar suporte a alguns programas de dieta e geralmente são fortalecidos com vitaminas, ervas e nutrientes alimentares densos



Nutrição no Esporte

Manter uma hidratação adequada e uma alimentação balanceada devem ser prioridades na nutrição esportiva. Por sua vez, os suplementos nutricionais são buscados por alguns atletas para obtenção de um suporte especializado.

Alguns destes suplementos consistem em produtos com alta quantidade de proteína, como suplementos com aminoácidos, enquanto qualquer outro produto contém nutrientes que fornecem suporte ao metabolismo, energia, e desenvolvimento atlético e de recuperação.

Pessoas que praticam atividades físicas entendem que podem ter um aumento na necessidade de vitaminas que são solúveis na água, antioxidantes e certos minerais, incluindo o cromo. Bebidas esportivas podem conter misturas com sais que o corpo elimina por meio do, assim como as vitaminas, minerais e ervas que fornecem suporte de desempenho.

Depois dos requerimentos básicos nutricionais serem supridos e a consulta com o nutricionista e/ou médico feita, suplementos podem ser utilizados de forma individualizada, uma vez que cada pessoa tem necessidades e condições específicas de saúde. Por exemplo: atletas, homens, mulheres, crianças, idosos e vegetarianos têm diferentes necessidades de nutrientes. Em razão disso, para o uso responsável de suplementos, deve ser levada em consideração a individualidade de cada um. Quem sofre com problemas de saúde e doenças, se indicado e realmente necessário, pode fazer uso de suplementos específicos voltados para a sua condição.

Precauções

Uma boa alimentação deve fazer parte do padrão comportamental daqueles que estão considerando o uso de suplementação nutricional. O hábito de uma alimentação saudável pode ajudar a aperfeiçoar e a absorver nutrientes, tendo em vista que os suplementos nutricionais não substituem uma alimentação balanceada. Boas dietas contêm uma variedade de alimentos integrais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) indica a meta de pelo menos cinco porções de frutas e legumes por dia, assim como a inclusão de grãos integrais na alimentação. A variedade alimentar é essencial para o fornecimento uma gama completa de vitaminas e minerais. Beber a quantidade devida de água previne a desidratação, melhora a digestão e ajuda o corpo a limpar as impurezas.

Geralmente, a absorção pelo corpo dos nutrientes provenientes da alimentação é mais eficaz do que a absorção de substâncias isoladas. Por exemplo, fruta fresca e legumes podem ser utilizados para fornecer quantidades concentradas de alguns nutrientes, como vitaminas A e C para a alimentação. Por sua vez, a ingestão de verduras também é essencial para aqueles que desejam adicionar vitaminas e sais minerais à dieta.

Efeitos Colaterais

Alguns suplementos nutricionais podem causar desconforto no estômago e reações alérgicas, incluindo erupções cutâneas (como assaduras, por exemplo), ruborização, náuseas, suor e dores de cabeça.

Interações

Preparações de ervas e suplementos nutricionais podem interagir desfavoravelmente com algumas drogas farmacêuticas.

Alguns suplementos nutricionais são recomendados para o sistema nervoso e não podem interagir com remédios antidepressivos. Já a vitamina C, por exemplo, não deve ser tomada com aspirina, porque pode irritar o estômago e/ou limitar a absorção.

Suplementos dietéticos não são considerados medicamentos, todavia, muitos deles possuem em sua composição ingredientes que têm fortes efeitos biológicos e podem entrar em conflito com algum medicamento utilizado ou condição médica. Infelizmente, alguns produtos contendo drogas ocultas são vendidos de forma enganosa como suplementos dietéticos. Diante do exposto, a consulta com um profissional especializado antes do uso de qualquer suplemento dietético é imprescindível.

NÃO ESQUEÇA:

#jogolimpo

Não decida usar suplemento dietético para tratar condições de saúde que você mesmo tenha diagnosticado, sem consultar um profissional especializado;

Não use suplementos no lugar ou em combinação com medicamentos prescritos, sem aprovação de um profissional especializado;

Caso pretenda fazer algum procedimento cirúrgico, informe ao profissional de saúde responsável quais os suplementos você utiliza e/ou utilizou (pelo menos durante o último ano), antes de marcar qualquer procedimento cirúrgico;

O termo "natural", contido em muitos rótulos de suplementos, nem sempre representa segurança. A segurança de um suplemento depende de vários aspectos, como os compostos químicos utilizados na fabricação; o modo de processamento; os efeitos no corpo; levando em consideração a individualidade da pessoa e o estado de saúde; além da dose utilizada.

As pessoas usam suplementos dietéticos por uma variedade de razões. Algumas para compensar dietas, condições médicas ou hábitos alimentares que limitam a ingestão de vitaminas e nutrientes. Outras pessoas procuram para estimular e reforçar a energia ou para ter uma boa noite de sono. Mulheres pós-menopausa consideram utilizar suplementos para compensar uma queda drástica nos níveis de estrogênio.

Muitos suplementos possuem ingredientes que podem não ser seguros para todas as pessoas. Se você não tem certeza das condições de saúde e utiliza estes produtos, você pode estar colocando sua vida em risco.



Algumas Dicas:

- ♦ Suplementos dietéticos não tem o propósito de tratar, diagnosticar, curar ou aliviar os efeitos das doenças.
- ♦ Eles não podem prevenir completamente doenças, como as vacinas.
- ♦ Utilizar suplementos de forma inapropriada pode ser perigoso.

Esteja atento!

Muitas vezes, alguns produtos são nomeados como suplementos dietéticos e divulgam a possibilidade de perda de peso, ganho de massa muscular, melhora no desempenho sexual, que são testados por médicos e aprovados pela ANVISA, mas na realidade, em alguns casos são fraudulentos, perigosos à saúde e incorrem em publicidade enganosa e/ou abusiva.



Os riscos à saúde e de dopagem podem ser diminuídos se o atleta tiver discernimento antes de optar pelo uso de suplementos.

Muitos atletas acreditam que precisam de suplementos dietéticos para melhoria de desempenho, no entanto, se utilizados sem o aconselhamento de profissionais especializados, podem estar aumentando riscos de problemas de saúde e de dopagem, a depender da substância e método.

Nenhuma organização, incluindo a ABCD, pode garantir a segurança dos suplementos dietéticos. Por sua vez, é válido ressaltar, que há histórico de atletas que fizeram uso de suplementos e tiveram problemas na carreira esportista. Vejamos:

Em 2003, Kicker Vencill, um nadador de elite, foi testado positivo para a substância proibida 19-norandrosterona, que não apresentava a composição no rótulo. Ele foi suspenso por quatro anos, da concorrência nacional e internacional e perdeu a oportunidade de estar nos Jogos Olímpicos de 2004. Kicher Vencil negou a transgressão e enviou seus suplementos para um laboratório privado, que identificou que o multivitamínico continha o material. Posteriormente, ganhou um processo contra a empresa de responsável, após decisão unânime que um multivitamínico tomado por ele foi contaminado com esteroide e responsável pelo seu teste positivo.

Um ex-jogador de basquete, Jareem Gunter, utilizou um suplemento depois de pesquisar durante uma semana e pensar que estava tudo bem, porém, terminou no hospital e poderia ter ido à óbito em dias se não tivesse procurado atendimento médico assim que sentiu um desconforto. Também perdeu uma bolsa na universidade e o sonho de ser jogador de basquete, além de ter seu futuro comprometido.

Razões pelas quais as farmácias de manipulação podem ser arriscadas.

Texto: Maria Fernanda Carraca de Alcântara Frias

Em geral, os ingredientes usados para a composição dos medicamentos são regulamentados e aprovados pelo governo, mas não é necessária uma pré-aprovação para as misturas finais. Os medicamentos manipulados podem estar contaminados com testosterona, DHEA ou outros hormônios que podem levar a um teste positivo.

Já alguns suplementos podem estar contaminados com diuréticos, estimulantes e até testosterona. Cabe lembrar dos inúmeros casos de atletas em todo mundo que testaram positivo para higenamina, por exemplo, entre 2015 e 2016. Muitos deles foram suspensos dos Jogos Rio 2016 devido a tal contaminação.

Cada medicamento ou suplemento ao ser manipulado é único e, apesar de algumas alegações em contrário, a ABCD não tem conhecimento da existência de ensaios clínicos que comprovem que um medicamento ou suplemento manipulado individualmente é mensuravelmente mais seguro ou mais eficaz do que um medicamento comercial.

As farmácias de manipulação podem não seguir consistentemente as mesmas leis estritas que os fabricantes de produtos industrializados e comercializados em larga escala. Além disso, algumas farmácias de medicamentos não confiáveis podem criar misturas inseguras de ingredientes que nunca foram testados em seres humanos. Outra preocupação é que as farmácias de manipulação podem inadvertidamente comprar matérias primas contaminadas ou de baixa qualidade.

Há farmácias de manipulação que não possuem bons processos de controle de qualidade e podem contaminar produtos com microrganismos, partículas de poeira ou resíduos de outros ingredientes. Eventos graves como cegueira, paralisia e morte foram causados por contaminação bacteriana acidental de medicamentos compostos para injeção. Não existe um sistema de detecção ou aviso para notificar rapidamente o público ou proteger os atletas sobre produtos manipulados inseguros ou para impedir a continuação das vendas desses produtos.

#jogolimpo

Por fim, cabe ressaltar que ganhos incríveis podem acontecer se treinamento, descanso e recuperação estiverem associados a uma alimentação balanceada e proporcional aos requerimentos fisiológicos da modalidade praticada. Devendo o atleta, sempre que possível, aproveitar ao máximo os benefícios da sua dieta. Se não souber por onde começar, consulte um especialista em nutrição para que em conjunto organizem a alimentação adequada ao desempenho. As melhoras acontecerão não só na performance, mas na saúde geral do esportista e os riscos serão assim minimizados.



A INTERNET

#jogolimpo

A internet faz com que a venda seja muito fácil para distribuir produtos que não são seguros e/ou legais. Muitas pessoas se sentem confortáveis em comprar on-line atualmente o que pode dificultar a identificação do vendedor e a responsabilização em caso de publicidade enganosa e/ou abusiva, bem como de prejuízos à saúde.

O anonimato e a facilidade de abrir e fechar um negócio on-line tem facilitado a distribuição ilegal de esteroides mascarados como suplementos dietéticos.

Muitas pessoas que tomam suplementos, acreditam que o produto vai cumprir com exatidão promessas estampadas no rótulo, como por exemplo, emagrecimento e ganho de massa muscular rapidamente. Existem pouquíssimos ingredientes dietéticos que tenham demonstrado melhorar o desempenho no esporte, apesar do que as empresas que vendem esses produtos alegam.

Empresas de suplementos não são legalmente permitidas a divulgar que o seu produto irá tratar condições médicas, mas muitas o fazem.

Comidas integrais e naturais formam uma mistura complexa e geralmente de muitos ingredientes, alguns dos quais podem não ter sido nem identificados ainda. Suplementos dietéticos não podem ser comparados como comidas integrais em termos de nutrição.

Existem pouquíssimos suplementos que contêm algum elemento que não pode ser encontrado em comidas naturais.

Certos suplementos dietéticos contêm nutrientes em quantidade exagerada, que geralmente são desnecessárias, ou até mesmo um perigo em potencial.

Desconfie caso o produto seja vendido apenas on-line.



PODE SER QUE OS MÉDICOS NÃO TENHAM CIÊNCIA DOS RISCOS LIGADOS À INDÚSTRIA DOS SUPLEMENTOS

Algumas vezes, atletas e consumidores acreditam que um suplemento em particular indicado por um médico, deve ser seguro. O atleta, no entanto, não deve se eximir de sua responsabilidade no processo de tomada de decisão simplesmente porque um médico está envolvido. Diante disso, os atletas devem lembrar alguns pontos importantes:

Normalmente, não é comum que médicos de especialidades variadas, exceto nutrólogos, recebam é comum médicos receberem treinamento extensivo em nutrição da mesma maneira que um nutricionista ou nutrólogo, por exemplo. Muitos médicos que são atualizados recomendam procurar outro profissional quando se trata deste tópico. Muitos médicos também debatem o perigo e a incerteza associados à ingestão de suplementos dietéticos.

Na maioria dos casos, o médico será apto a identificar possíveis deficiências nutricionais (por exemplo, cálcio, ferro, vitamina B), contudo, cada suplemento é único e cada produto pode possuir combinações não testadas. De forma geral, um médico não tem necessariamente a expertise para analisar marcas específicas de suplementos dietéticos, substâncias em particular, nem associação de substâncias.



Um médico não avalia com frequência os efeitos do suplemento em termos de consequências de dopagem. O corpo de cada atleta se comporta diferente e uma orientação para um atleta não deve ser aplicado para outro.

Muitas vezes, a decisão do atleta em tomar suplementos pode ser resultado de pressão do técnico/treinador, colegas de time, amigos, pais ou outras pessoas que tenha proximidade com o/a atleta. Esta não deve ser uma razão suficiente para usar suplementos e aqueles que estão nesta situação devem considerar o seguinte:

- ◆ Técnicos/treinadores colegas de time, pais, amigos ou outras pessoas da equipe de suporte ao atleta podem não ter conhecimento suficiente quando o assunto é suplemento.
- ◆ Técnicos/treinadores colegas de time, pais, amigos ou outras pessoas da equipe de suporte ao atleta com frequência têm outros interesses em mente influenciando na decisão de recomendar o uso de suplementos. O desejo de ganhar a todo custo é muitas vezes uma influência significativa.
- ◆ É importante para os/as atletas tomarem a decisão do que é o melhor para eles, tendo em vista que irão enfrentar as consequências negativas à saúde e/ou o resultado analítico adverso para substâncias proibidas.
- ◆ **O atleta é o responsável por toda e qualquer substância que entra no seu corpo, independentemente de culpa, negligência ou ignorância.**





DENUNCIE

#jogolimpo

Caso tenha alguma suspeita de conduta fora dos padrões ou de uma potencial violação de regra antidopagem, entre em contato pelo e-mail: denuncia@abcd.gov.br



CONSULTE A LISTA

Acesse a versão atualizada e veja quais substâncias e métodos são proibidos.

www.wada-ama.org

www.abcd.gov.br



FALE CONOSCO

Envie suas sugestões, críticas e dúvidas ou entre em contato com a nossa equipe.

Assuntos Institucionais:

abcd@abcd.gov.br

Autorização de Uso Terapêutico:

aut@abcd.gov.br

Dúvidas e questionamento do Sistema ADAMS:

ajuda.adams@abcd.gov.br

Educação:

educacao@abcd.gov.br

TELEFONE GERAL: (61) 3020-7309

#jogolimpo



WWW.ABCD.GOV.BR
denuncia@abcd.gov.br

