

# Novo ano e uma nova alimentação

Só a alimentação é o suficiente? Algumas vezes a suplementação é necessária. Será que é o seu caso?

JAN



  
AÍO

 CalendárioDaSaúde



## ALIMENTAÇÃO & SUPLEMENTAÇÃO

**Todo mundo quer começar o ano mais leve e melhorando a qualidade do que ingere, certo?**

Aposto que você fez alguma promessa ou manifestou intenção nesse sentido, mesmo que não tenha revelado a ninguém.

Sabemos que uma boa alimentação é um dos pilares para uma boa qualidade de vida, com longevidade e imunidade em dia.

**Uma dieta equilibrada pode atender a todas as necessidades de saúde?**

A suplementação pode ser fundamental em alguns casos.

Qual o papel da suplementação alimentar para esportistas, indivíduos com algum tipo de deficiência, queda na absorção de nutrientes por

idade ou dietas vegetarianas e veganas?

Que tal nos alimentarmos de informações e diferenciarmos a dieta equilibrada da suplementação, extraindo o melhor possível do que colocamos em nosso prato?

### Distinções básicas entre alimentação saudável e suplementação

Precisamos esclarecer brevemente o que se entende por esses termos. Quanto ao primeiro, podemos dizer que todos buscam. O segundo costuma vir em casos específicos.

#### O que é alimentação saudável?

A dieta saudável consiste em preferir alimentos com baixo teor de sódio, gorduras e açúcar.

Sabe aquele prato colorido, cheio de verduras, legumes, fibras e proteínas, fugindo de frituras e comida ultraprocessada?

Então, essa é a receita.

#### O que é suplementação?

Aqui, já estamos falando de uma prática que visa ir além do que a alimentação não consegue suprir.

Tudo para compensar deficiências/necessidades específicas na dieta regular, como vitaminas e minerais.

Os mais comuns são apresentados em forma de aminoácidos, proteínas, carboidratos e fibras.

#### Complementos

O que são complementos alimentares?

Atuam exatamente para turbinar a refeição diante da falta de um nutriente pontual.

### Por que podemos precisar de suplementos?

Existe um mito de que apenas atletas necessitam

e fazem suplementação. Entretanto, os suplementos cumprem seu papel em variadas finalidades, desde carências nutricionais, deficiência de metabolização alimentar por idade ou outros fatores e dietas restritivas.

## Benefícios e malefícios da suplementação

Utilizar os suplementos pode ser uma maneira mais rápida e eficiente para atingir o índice nutricional adequado ao funcionamento balanceado do organismo.

Seja por alguma deficiência vitamínica específica ou não. Diante da rotina com muitas demandas, pode ser a alternativa que não nos deixa descuidar da alimentação rica e completa.

Por outro lado, suplementar sem orientação médica e conhecimento pode ser perigoso e apresentar riscos semelhantes aos da automedicação.

Além de obter resultados insatisfatórios, existe a possibilidade de prejuízo à saúde. Sobretudo para as crianças, que consomem complementos alimentares regularmente por conta de sua fase de desenvolvimento.

Portanto, em todos os casos, tenha em mãos uma receita obtida a partir de uma avaliação nutricional profissional.

Não vale seguir o mesmo modelo da vizinha ou do marido. ***Cada organismo é único, e assim as suas particularidades.***

## Déficits/eventos recorrentes que pedem suplementação

- Pessoas na faixa etária 65+ para diminuir propensão a quedas e fraturas: cálcio e vitamina D
- Anemia

- Gestantes: suplementação de ferro
- Intenção de engravidar: ácido fólico na dieta diária - obtido por meio de suplementos ou complementos (exemplo da farinha de trigo enriquecida)
- Hormonal: necessita reequilibrar as principais taxas de hormônios e neurotransmissores
- Doença hepática, intestinal, no pâncreas ou vesícula, diarreia crônica, alergias e/ou intolerâncias alimentares - dietas restritivas: dificuldade na absorção de nutrientes



- Condição momentânea que interfira na digestão e metabolização regular de nutrientes, como cirurgia no aparelho digestivo
- Baixo aporte de calorias
- Veganismo ou vegetarianismo

## Suplementação: para quem?

Apenas quem treina necessita de suplementos? NÃO.

Há casos bem específicos, conforme apontado mais acima.

## Principais tipos de suplementos utilizados

Vamos conhecer os mais comuns e suas finalidades?

## **Aqueles que possuem livre indicação**

Probióticos já ouviu falar em bactérias do bem? São eles!

Sua principal função: regulação da flora intestinal e sistema de defesa do organismo;

## **Quem frequenta academia**

Basicamente, os objetivos giram em torno de suplementação com proteicos (desenvolvimento de massa muscular), termogênicos - emagrecimento por meio da aceleração do metabolismo e os hipercalóricos, para fins de ganho de peso.

Abaixo, os mais consumidos:

- **Whey Protein** - a popular proteína isolada do leite é a queridinha entre os frequentadores de academia. Também fornece aminoácidos essenciais para o ganho muscular e sua manutenção após o esforço físico.

Não consuma caso esteja ou seja uma pessoa sedentária, pois provocará um aporte de substâncias que não cumprirão a sua função. Isso causará sobrecarga a órgãos como rins e fígado;

- **Creatina** - promove ganho de potência durante o momento de atividade física intensa e prolongadamente, por meio de energia muscular;
- **Maltodextrina** - combustível fundamental para a reserva de glicogênio = disposição, construção e recuperação muscular;
- **BCAA** - outro que costuma fazer parte do combo academia é composto por 3 aminoácidos-chave na metabolização de proteínas e crescimento muscular.

## **Suplementação x esteroides**

Jamais os confunda!

De fato, os suplementos podem proporcionar ganho muscular. Mas as semelhanças param por aí, uma vez que são compostos sintetizados a partir de alimentos e geram uma construção muscular de maneira sustentável para os praticantes de atividade física intensa.



Já os esteroides, baseados em hormônios, são apresentados na forma injetável ou em cápsulas e prometem turbinar o "shape" em um curtíssimo período de tempo.

Claro que isso não vem de graça. São muitos os efeitos colaterais, como fígado desregulado, queda capilar, pressão arterial elevada e severos prejuízos à saúde.

Seu abuso pode resultar em cirrose hepática e doenças do sistema cardiovascular. Em casos específicos, como produção precária de testosterona, pode ser receitado como tratamento médico.

### **Vegetarianos e veganos**

Uma dieta vegetariana ou vegana pode ser bastante completa. A depender das escolhas diárias - lentilha e feijão (ferro), ervilha ou grão-de-bico (cálcio) são todos ricos em proteínas - pouca compensação proteica precisará ser feita, se atingidas as dosagens ideais para cada organismo.

A vitamina B12, pelo simples fato de não ser encontrada em qualquer vegetal, pode ser uma boa pedida para este modelo de alimentação/estilo de vida.

Sobretudo para veganos que eliminaram também qualquer alimento de procedência animal, como queijos, mel e ovos. Acrescente também suplementação com Ômega 3.

Aqui, como em todas as outras situações, também é importante aquela consulta providencial com exames laboratoriais e análise nutricional.

### **Idosos**

A meta é uma suplementação antioxidante, isto é, retardar os efeitos do envelhecimento e suas limitações, sempre com

acompanhamento profissional.

Por exemplo:

- Ômega 3 - muito comum em formato de cápsulas, essa substância - não produzida por nosso sistema - também é encontrada no óleo de peixe/salmão.

Combate processos inflamatórios e deixa cérebro e coração em dia;

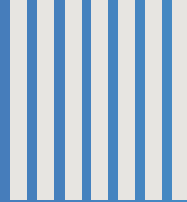
- Vitamina D - um banho de sol de 15 minutos por dia faria o trabalho. Contudo, a sua frequente carência fez aumentar o uso do suplemento pelas pessoas.

Sendo um dos micronutrientes imprescindíveis à sobrevivência, obtém-se fortalecimento de ossos e músculos;

- Complexos multivitamínicos voltados para a faixa etária, contendo os minerais zinco, cálcio e a vitamina C para a imunidade, entre outros.

**Ajuste sua alimentação e faça uma suplementação saudável >>**





## Dieta funcional

Muitos compostos citados acima podem ser obtidos diretamente do seu prato diário:

- Ferro - seu aliado mais importante contra a anemia, é presença constante na dieta infantil, mas também de adultos de todas as idades.

Escolha fígado e coração bovinos, além de feijão preto, espinafre, brócolis, mariscos e cacau em pó;

- Colágeno - alho, frango, castanhas, linhaça, quinoa, claras de ovos, folhas como couve, agrião, espinafre, escarola e outras de tom verde escuro auxiliam na manutenção da firmeza da pele e maciez dos cabelos;
- Cálcio - cuida dos ossos, dentes e facilita a contração dos músculos. A combinação de alimentos como leite e seus derivados, soja, linhaça e grão-de-bico com a cafeína (chás) e ferro (vegetais escuros) pode intensificar a absorção deste essencial mineral;
- Creatina - além da forma sintética descrita mais acima, podemos turbinar o seu treino consumindo regularmente proteínas de origem animal como peixes, frango, carne bovina, ovos e leite;
- Melatonina - recentemente foi uma febre na área de suplementos por combater a insônia. Apesar deste hormônio ser fabricado internamente por cada um de nós, leite, aveia, kiwi, abacaxi, grão-de-bico e cereja são boas fontes adicionais.

Agora que já sabemos suplementar com propriedade, temos mais instrumentos para optar por diferentes dietas e fazer as devidas compensações.

Suplementar até mesmo no trabalho, montando uma rotina para otimizar o tempo, ainda que em regime Home Office.

E também trocar 'receitas' com os colegas, por que não? Desde que confirmadas pela nutricionista ou endocrinologista.

Alimentar-se é uma arte. Preparar a alquimia exata para cada necessidade, visando sempre a boa saúde, é uma meta para todos.

Vamos aproveitar os avanços da medicina. Com conhecimento e sem aventuras.

Não faça experiências com o seu corpo, seja consciente e busque o equilíbrio nutricional!





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora