

RISCOS DA PRESCRIÇÃO E USO DE SUPLEMENTOS

- Ricardo A. Oliveira
- Título de Especialista pela SBEM



Ricardo de Andrade Oliveira

Professor Assistente Universidade do Estado do Rio de Janeiro



Mestre em Nutrologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro



Título de especialista pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia



Specialist Endocrinologist pela Dubai Health Authority



Professor da Pos-Graduação em Nutrologia do Hospital Israelita Albert Einstein





ESPORTES

Contaminação de suplemento causou doping de jovem tenista, diz advogado

Estadão Conteúdo

11/11/19 - 16h09

h ao
m Off

ir em

ISTO É

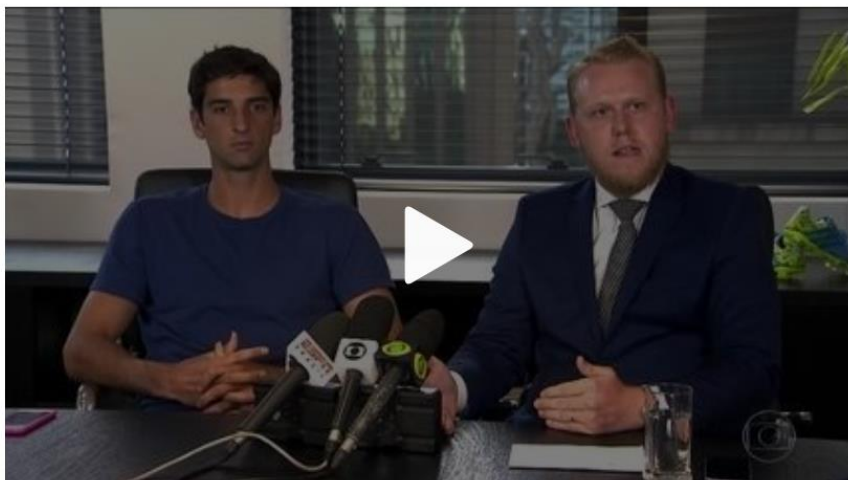
VÍRUS REVISTA BRASIL ECONOMIA MUNDO COLUNAS ESPORTES GENTE

ESPORTES

Tenista chileno é pego no doping e culpa suplemento produzido no Brasil

Estado Conteúdo

14/01/20 - 18h05

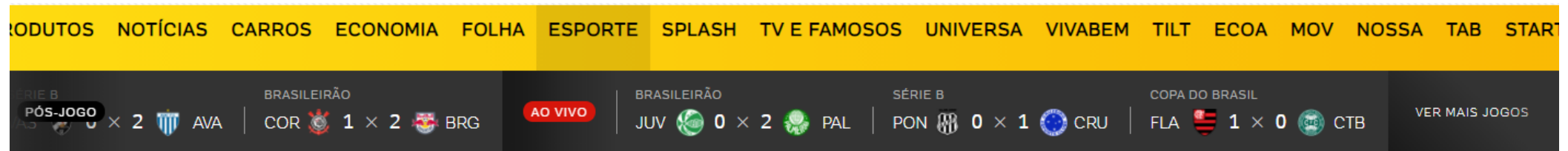


Atleta e farmacêutico do caso de Thomas Bellucci se apresentam para a imprensa

OLIMPÍADAS

Com 25% de dopings com mesma defesa, atletas e farmácias entram em guerra

Doping de Bellucci é o mais recente exemplo que teve redução de pena após defesa dizer que suplemento foi contaminado



ESPORTE

Suplemento contaminado! USADA inocenta três brasileiros flagrados no doping

Considerações Iniciais

- There is an **enthusiastic market for the multitude of sports foods and supplements** which claim to enhance sports performance.
- the sports supplement industry contributes a substantial market share of **\$US11.6 billion dollars.**
- Projected growth forecast to reach **24.4 billion by 2025**

WHAT'S THE COST?





Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

Current Opinion in
Physiology

Supplements for Optimal Sports Performance

Louise M Burke^{1,2}



Current Opinion in Physiology 2019, 10:156–165



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®**



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

“Despite a lengthy history of antipathy towards this industry, many peak sporting bodies now support a pragmatic acceptance of the use of products which have passed a risk:benefit analysis of being safe, effective and legal, as well as appropriate



Em busca do Santo Graal...

THE SEARCH BEGINS...



E a busca continua...



THE SEARCH CONTINUES...

Onde poderia atuar um suplemento para melhorar a performance num Atleta Amador?

(ou também de alta performance)

- Força Muscular
- Fluxo sanguíneo muscular (SmO₂)
- Capacidade Cardiorrespiratória
- Potência muscular
- Limiar Anaeróbico
- Capacidade cognitiva (“Foco”; “Atenção”).
- Dor (durante o exercício ou DOMS).



IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete

Ronald J Maughan,¹ Louise M Burke,^{2,3} Jiri Dvorak,⁴ D Enette Larson-Meyer,⁵
Peter Peeling,^{6,7} Stuart M Phillips,⁸ Eric S Rawson,⁹ Neil P Walsh,¹⁰ Ina Garthe,¹¹



Supplements with good to strong evidence of achieving benefits to performance when used in specific scenarios

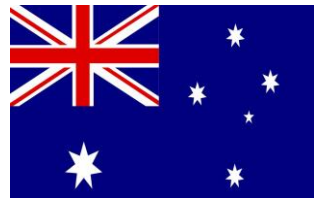
BETA-ALANINA
BICARBONATO
BETERRABA (Nitrato)
CREATINA
CAFEÍNA
CARBOIDRATO

CATEGORIAS DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Group A

Overview of category	Sub-categories	Examples
Evidence level: Supported for use in specific situations in sport using evidence-based protocols. Use within Supplement Programs: Provided or permitted for use	SPORTS FOOD	Sports drink
		Sports gel
		Sports confectionery
		Sports bar
		Electrolyte supplement
	MEDICAL SUPPLEMENTS	Isolated protein supplement
		Mixed macronutrient supplement (Bar, powder, liquid meal)
		Iron supplement
		Calcium supplement
		Multivitamin supplement
	PERFORMANCE SUPPLEMENTS	Vitamin D supplement
		Probiotics
		Caffeine
		B-alanine
		Bicarbonate
		Beetroot juice/Nitrate
		Creatine
		Glycerol

Australian Institute of Sports 2019



Performance supplements

Supplements/ingredients that can support or enhance sports performance.

GRUPO A

CAFEÍNA

BETA-ALANINA

BICARBONATO

BETERRABA

CREATINA

GLICEROL



BETERRABA
BICARBONATO
BETA-ALANINA

CREATINA
CAFEÍNA

3 “B”

2 “C”

BOLETIM **ABCD**

Especial
Ciência e Educação



Edição nº 4 | NOVEMBRO /2020





Ricardo de Andrade Oliveira

Professor Assistente da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Título de especialista e Membro da Comissão para o Estudo da Endocrinologia do Exercício e Esporte da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

Membro do Departamento de Diabetes, Exercício e Esporte da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

Pós-Graduação em Medicina do Esporte pela Uningã



WWW.ABCD.GOV.BR

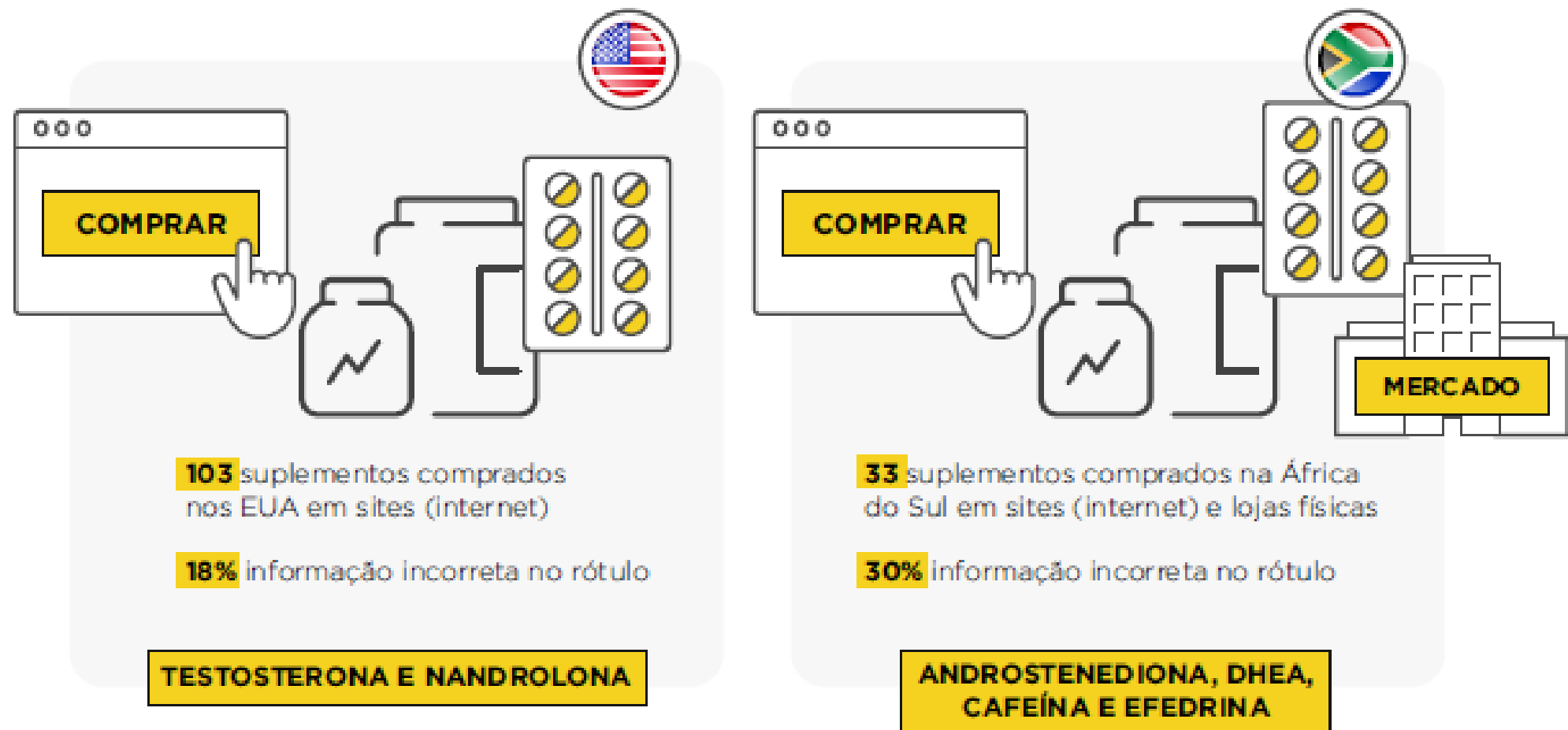
   @rededoesporte

**AUTORIDADE
BRASILEIRA DE
CONTROLE DE
DOPAGEM**

FIGURA 9 - EVIDÊNCIAS E RISCOS NO USO DE SUPLEMENTOS



FIGURA 11 - PERIGO DA CONTAMINAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS



Fonte: Castanho GfK, Fontes EB, Fernandes PT, 2014

Retirado de Castanho GfK, Fontes EB, Fernandes PT, 2014.

"Quando for inevitável aderir a um programa de suplementação, recomenda-se observar rigorosamente os seguintes passos:

1. Adquirir o produto em loja física, com CNPJ (de preferência), de boa reputação, idônea e que ofereça nota fiscal.

2. Exigir que a nota fiscal tenha o número do lote do fabricante, referente ao produto adquirido.

3. Exigir que todos os produtos venham do mesmo lote.

4. Guardar a nota fiscal e o frasco fechado/lacrado em local seguro, com a amostra do lote anotada no documento fiscal.

5. No caso de resultado analítico adverso, avisar o setor de gestão de resultados da organização antidopagem do atleta sobre o uso de suplementos e apresentar todo o material guardado com a respectiva documentação".

www.endocrinologiaemedicinadoesporte.com.br



@ricardooliveira.endocrinologia@gmail.com



OBRIGADO

