

POLIVITAMÍNICOS GRUPO A

Suplementos polivitamínicos contêm uma grande variedade de vitaminas e sais minerais. Alguns atletas consideram os polivitamínicos uma forma de proteção à saúde em períodos de treinamentos intensos. Se a fadiga ou o cansaço estiver impactando seu desempenho, consulte um nutricionista para reavaliar sua dieta ao invés de se automedicar com um suplemento polivitamínico.

POLIVITAMÍNICOS



Encontrados à venda em supermercados, farmácias e lojas online, mas produtos certificados são encontrados apenas em lojas especializadas.



Incluem combinações de vitaminas e minerais, em concentrações diversas, dependendo de cada produto.



Disponíveis em várias apresentações, incluindo comprimidos, cápsulas, drágeas mastigáveis, líquidos e em pó.

BENEFÍCIOS E SITUAÇÕES PARA O USO DE POLIVITAMÍNICOS

- > Vitaminas e minerais são essenciais para as funções normais do corpo, incluindo:



METABOLISMO ENERGÉTICO



CRESCIMENTO E REPARAÇÃO CELULAR



SAÚDE DOS NERVOS E MÚSCULOS



PROTEÇÃO CONTRA O DANO CELULAR

- > Ingesta inadequada de vitaminas e minerais pode causar deficiência, prejudicando a saúde e a performance.
- > Atletas sob risco de ingestão inadequada de vitaminas e minerais incluem aqueles que:
 - Consomem dietas com pouca variedade de alimentos, por exemplo: atletas com intolerâncias alimentares e com distúrbios alimentares.
 - Dietas restritivas devido a distúrbios alimentares ou devido a necessidade de controle de peso.
 - Viagens a países com suprimento inadequado de alimentos, especialmente por períodos prolongados.



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

- Calendário esportivo intenso, com períodos sucessivos de interrupção da rotina normal de alimentação.
- Que confiam em poucos alimentos ou suplementos alimentares com isso impactando a densidade nutricional da dieta.

NOTA: Quando a ingestão é comprometida, a prioridade será a correção da dieta, ou seja, alimento primeiro. Após avaliação e adequação de sua dieta, o nutricionista irá avaliar suas necessidades de utilizar suplementos.

COMO ESCOLHER UM POLIVITAMÍNICO

- > Não existe um padrão para a composição dos polivitamínicos portanto há grande variação da composição nutricional de cada produto. A seleção do produto mais adequado a cada indivíduo deve ser baseado em:
 - Composição, isto é, produtos que contenham grande variedade de vitaminas e minerais em doses adequadas às necessidades diárias.
 - Evite ingredientes desnecessários. Aminoácidos e ervas medicinais (que podem ser proibidas).
 - Produzidos pela indústria farmacêutica, com boas práticas de fabricação.
 - Produtos com lotes testados por certificadoras de suplementos.

POLIVITAMÍNICOS ALIMENTAÇÃO PRIMEIRO

- > Uma dieta bem elaborada, rica em nutrientes é a melhor forma de acessar todas as vitaminas e minerais necessários à sua saúde, seu desempenho e recuperação. Comparada a um polivitamínico, comer uma refeição “colorida” com grandes variedades de alimentos naturais incluindo frutas, vegetais, cereais integrais, legumes, laticínios, carnes magras, frango, peixe ou alternativas proteicas veganas, proporcionam alto valor nutricional, além de suprir todas as necessidades diárias de nutrientes.
- > Comida de verdade também é fonte de proteínas, carboidratos e fibras, que carregam diversos benefícios à saúde e ao desempenho esportivo.

EXEMPLOS DE PRATOS SAUDÁVEIS PARA UMA DIETA DE ATLETA:



Desjejum

2 ovos, 2 torradas integrais com abacate, couve espinafre e meio tomate



Almoço

Wrap com 100 g de frango desfiado e salada de queijo, abacate, tomate, cenoura, pepino, beterraba e cogumelos



Lanche pós-treino

Tigela de iogurte com mix de frutas vermelhas, granola e castanhas



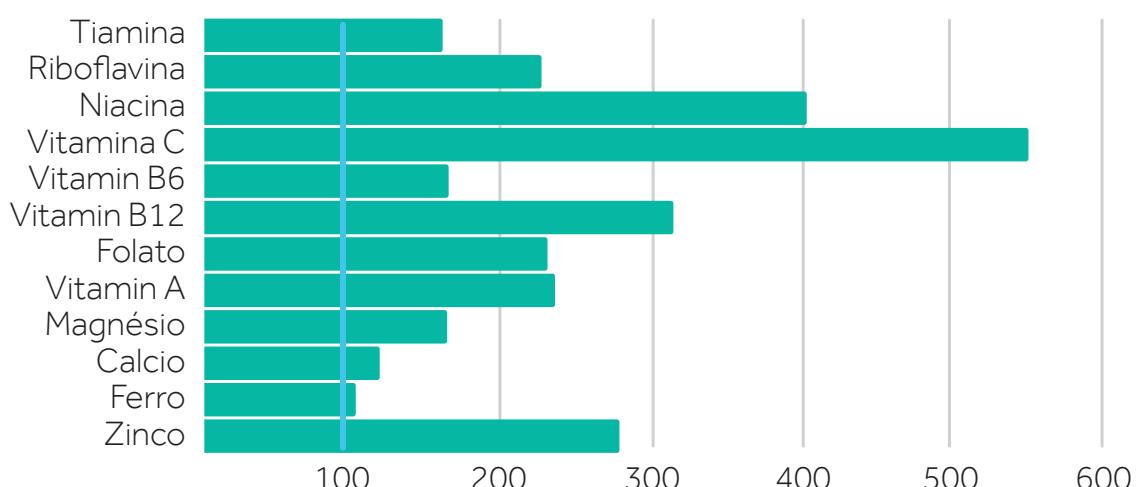
Lanche pré-treino

Vitamina - leite, iogurte, banana, morangos, amêndoas, 1 fio de mel e 1 maçã



Jantar

130 g de bife bovino com 1/2 prato de vegetais (ex: brócolis, couve-flor, cenoura), 1 batata grande cozida ou 1 xícara de arroz



NOTA: necessidades diárias recomendadas (%) feminino 19 – 30 anos

UMA DIETA BEM PLANEJADA
PODE ATENDER FACILMENTE ÀS
SUAS NECESSIDADES DIÁRIAS
DE NUTRIENTES

Também presentes na dieta:



145g de proteínas



210g de carboidratos



40g de fibras



2150 Kcal de energia

Para maximizar sua alimentação e recuperação para treinos e competições



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Pode criar uma **falsa sensação de segurança** para atletas com dieta pobre em vitaminas



São considerados uma forma de corrigir **dietas pobres** em frutas e vegetais. Porém os suplementos não contêm a variedade de fitoquímicos presentes nos alimentos



Não são boas opções para a **reposição de micronutrientes** por conterem baixas concentrações, insuficientes para tratar qualquer deficiência, por ex. ferro



Altas doses de antioxidantes em alguns polivitamínicos podem prejudicar o processo de adaptação fisiológica ao treinamento



A **superdosagem** de algumas vitaminas e minerais pode trazer **risco à saúde**. Por exemplo, a hipervitaminose A pode ser tóxica à gestante



Pode ser **caro** comparado a uma dieta rica em vegetais, frutas, cereais integrais e legumes



O consumo de suplementos pode causar um teste positivo para doping. Alguns suplementos são mais arriscados que outros. Use somente suplementos que tenham sido certificados por empresas especializadas em testagem de produtos para substâncias proibidas.

Os produtos que são submetidos a testes por cada lote de fabricação possuem menores riscos de contaminação por substâncias proibidas, mesmo assim não são considerados risco zero. Antes de utilizar suplementos consulte um especialista, preferencialmente um nutricionista especializado em nutrição esportiva. Atletas devem compreender que são os únicos responsáveis pelo que entra em seu organismo, de acordo com o Código Mundial Antidoping (Responsabilidade Objetiva).