

Cresce a procura por suplementação alimentar em Manaus

O que antes era privilégio de esportistas de alto nível, agora já passou a fazer parte da dieta da maioria dos praticantes de atividade física ou daqueles que querem, simplesmente, manter a saúde. “Nos Estados Unidos o consumo de suplementos alimentares é bastante comum. Aqui no Brasil ainda é uma prática que está começando a se difundir e que sofre discriminação por falta de informação”, explica o nutricionista Gimmy Sales.

Toda pessoa possui necessidades nutricionais para que seu organismo funcione adequadamente. Estas substâncias podem variar para cada pessoa, de acordo com as características físicas, fisiológicas e até mesmo os objetivos estéticos. As principais necessidades do corpo são de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, o que nem sempre é suprido somente pela alimentação. Daí, a importância de suplementar da maneira correta, como uma forma de complemento.

“Uma alimentação saudável exige o consumo de alimentos variados, incluindo frutas, verduras e legumes das mais diversas cores e variedades; a não ingestão de gorduras e frituras; preferir as carnes magras, como peixes, frango, cheddar; consumir fibras; diminuir o consumo de doces e fracionar ao máximo as refeições diárias”, explica o nutricionista.

Para Sales, a maioria das pessoas deve utilizar a suplementação para melhorar a qualidade de vida como um todo, e não somente como forma de melhorar o desempenho nas atividades físicas.

Em Manaus, é cada vez maior o público das lojas de suplementação alimentar. Seja com prescrição médica ou de um nutricionista, ou até mesmo por iniciativa própria, em busca de equilibrar a dieta, suprir as carências nutricionais e melhorar o funcionamento do organismo. A procura tem crescido o que tem provocado investimentos por parte das empresas do ramo.

Atualmente, existem na cidade cerca de 10 empresas especializadas na venda de suplementos, para todos os tipos, gostos e bolsos. Entre elas, a Amazon Nutri que está mercado há cinco anos e já possui três pontos de venda, para facilitar o acesso dos clientes. De acordo com o gerente da loja, Bruno Corrêa, o maior público ainda é masculino, que procura, na maioria das vezes, produtos que auxiliem na construção muscular. Entre os mais procurados estão as proteínas, principalmente as produzidas a partir da carne bovina. Sendo considerada hoje a proteína mais conceituada do mundo. Tudo por possuir 350% de concentração de aminoácidos anabólicos do que um bife de picanha nobre. Podendo ser utilizada até mesmo por quem apresenta intolerância à proteína do leite.

PÚBLICO FEMININO

Além dos homens, as mulheres têm se interessado cada vez mais por suplementação. Tanto, que alguns laboratórios, ao verem esse filão do mercado, têm apostado em produtos específicos, com pequenas diferenças como hormônios e colágeno. Tudo para ajudar a construir o corpo tão desejado.

“Apesar de existirem produtos específicos para as mulheres, elas podem tomar os mesmos produtos que os homens, pois a síntese das substâncias é feita da mesma forma nos dois casos. Isto é, o corpo humano é um só e absorve da mesma maneira”, disse Corrêa.

Ele ainda explica que os clientes preferem os produtos importados aos nacionais. Porém, essa escolha tem um preço mais elevado, em alguns casos. “Apesar dos produtos importados serem mais caros, nosso público não se importa em pagar um pouco mais para ter algo com uma qualidade superior. Principalmente por verem os resultados, tanto na própria saúde do corpo, qualidade de vida e na autoestima também”, completou Corrêa.

O QUE É SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR?

Alguns estudos revelam que nem sempre o organismo produz ou absorve a quantidade necessária para seu bom funcionamento. Nesses casos, o suplemento alimentar repõe o que o organismo não está absorvendo dos alimentos ou que está sendo gasto em demasia. Assim, suplemento alimentar é toda e qualquer substância que ajuda quando a seleção de alimentos em uma dieta é limitada, completando a ação dos alimentos naturais.

PRINCIPAIS TIPOS DE SUPLEMENTOS

- **Aminoácidos:** Pessoas que desejam aumentar a massa muscular magra são os que mais se beneficiam com a suplementação dos aminoácidos, porque são responsáveis pelo crescimento muscular e recuperação das fibras musculares danificadas durante os treinamentos.
- **Hipercalóricos:** São produtos à base de carboidratos e proteínas, desenvolvidos para pessoas que desejam ganhar peso corporal (massa magra) por meio da ingestão de quantidades extras de calorias. O melhor hipercalórico é aquele que oferece mais proteínas de maior valor biológico (melhor qualidade). Também é utilizado como substituto de refeição para pessoas que não têm muito tempo para preparar uma refeição.
- **Proteína:** *Shake* com alta concentração de proteínas e baixíssima ou nenhuma concentração de gorduras. Também é muito utilizado por pessoas que estejam procurando levar uma vida mais saudável e ganhar massa magra.
- **Termogênicos e Queimadores de gordura:** São substâncias que aumentam a temperatura corporal, ocasionando uma maior queima de calorias e reduzindo o apetite. Auxiliam na metabolização de gorduras, convertendo-as em energia disponível (“queima”). É recomendado para pessoas que queiram acelerar a queima do excesso de gorduras.

CiênciaemPauta, por Danyelle Soares