

O maior guia de saúde do Brasil

viva saúde

A FORMA
CERTA DE
FAZER DETOX
COM FRUTAS



EDIÇÃO 166 - PREÇO R\$ 12,90
ISSN 1806-1574
9 1771806 1137008

MENOPAUSA

14 soluções que aliviam os piores sintomas

SEIOS TAMANHO GG
Treino fortalece as costas e evita dores

BATATA RÚSTICA
Gostosa como a frita e só faz bem

EPIDEMIA DE SÍFILIS
Doença é transmitida no sexo e pode matar



O ideal é treinar por um período mínimo de 150 minutos por semana, divididos em, ao menos, três dias, com intensidade moderada.

Os perigos por trás da academia

Musculação faz bem para a saúde, mas é preciso evitar exageros, e até um possível mergulho (arriscado) no mundo dos anabolizantes

texto **DANIEL NAVAS**

Decidir frequentar uma academia é um ótimo passo para conquistar mais energia e saúde. Quando praticamos alguma atividade física, diversas substâncias e hormônios saem da zona de conforto e passam a trabalhar com maior afinco para deixar o organismo preparado para a próxima maratona de exercícios. O grande problema é que, muitas vezes, na busca por novos desafios, algumas pessoas acabam ultrapassando seus limites, ou fazem uso de produtos que prometem resultados a jato, e isso pode detonar exatamente aquilo que você quer melhorar: sua saúde.

Suplementos mal dosados

Whey protein, creatina, L-carnitina... antes de sair gastando rios de dinheiro com esses e outros produtos, é preciso procurar um médico e entender se você precisa ou não consumi-los. “Se ao avaliarmos a dieta, observamos que há uma ingestão apropriada de macronutrientes (proteínas, gorduras e carboidratos) e de micronutrientes (minerais e vitaminas), além de estar com o peso

adequado, não é preciso o uso de suplementos”, diz Felipe Savioli, médico do esporte e ortopedista membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

Por outro lado, há quem pratique atividades como maratona e triátlon, ou quer correr mais rápido, levantar maior quantidade de peso. “Esse grupo dificilmente consegue ingerir todas as necessidades de macro e micronutrientes pela alimentação. E aí, nesse caso, orientamos a utilização de suplementos”, acrescenta Savioli. O problema está no consumo acima da dose recomendada. “O uso indiscriminado de suplementos sobrecarrega os sistemas renal e hepático, o que leva ao cálculo renal e à esteatose hepática (gordura no fígado), entre outras complicações”, alerta Mariana Fernandes Ravellis, nutricionista do Hospital Israelita Albert Einstein (SP).

Resultados rápidos

Podem acontecer ainda que, na ânsia de obter resultados rápidos, as pessoas optem pelo uso de anabolizante (esteroide). E a consequência não é animadora. ▶

O uso sem critério de suplementos sobrecarrega os sistemas renal e hepático, o que pode causar pedra nos rins e gordura no fígado

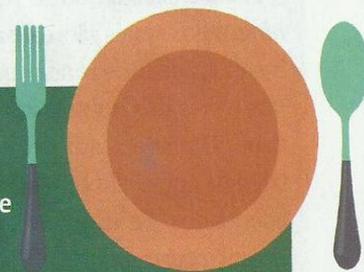
TESTOSTERONA EM ALTA, MAS NATURALMENTE

Veja abaixo a lista de alimentos cujas propriedades são capazes de interferir positivamente nos níveis do hormônio masculino. Antes de testá-los, fale com seu nutricionista!

- ▶ **OSTRAS:** ricas em proteínas e zinco, ajuda no crescimento muscular, aumentam a resistência física e também os níveis de testosterona.
- ▶ **CARNES MAGRAS:** patinho, filé de frango, filé-mignon, linguado e truta são opções recheadas de proteínas, ferro, magnésio, zinco e gordura saturada (boa). No caso da proteína e do zinco, são dois nutrientes

- fundamentais para a síntese de testosterona no organismo.
- ▶ **VEGETAIS VERDE-ESCUROS:** brócolis, couve e repolho ajudam a diminuir os níveis de estrogênio, que em excesso no corpo do homem pode causar o aumento de gordura localizada e redução na taxa de crescimento muscular.
- ▶ **OVOS:** também possuem

- proteínas e colesterol, que vindos desses alimentos são considerados de grande ajuda na síntese de testosterona pelo organismo.
- ▶ **FEIJÃO:** alimento bastante recomendado para quem tem o objetivo de aumentar o hormônio masculino, pois é rico em zinco, além de apresentar boas quantidades de proteínas e fibras.



“Aumento da pressão arterial e da oleosidade da pele, queda de cabelo, agressividade, atrofia testicular e infertilidade, alterações do metabolismo lipídico (colesterol total, HDL e LDL), aumento da viscosidade sanguínea (favorecendo a formação de trombos) e ginecomastia em homens (inchaço do tecido mamário)”, aponta Carlos Eduardo Pereira Melo, médico do esporte do Hospital Ifor (SP).

É preciso saber que essas substâncias têm indicações específicas: hipogonadismo (redução da produção de testosterona) e sarcopenia (diminuição da massa muscular). “Alguns tipos são usados em pacientes com alterações na medula óssea, ou em pessoas que têm baixos níveis de testosterona”, diz o médico Savioli. “Além disso, a prática regular de exercícios e, conseqüentemente, a perda de peso, aumentam os níveis de testosterona”, finaliza Selma Bordin, psicóloga e especialista em dependências químicas (SP).

Excesso de exercícios

Mas se o objetivo não é ganhar músculos mas emagrecer, saiba que exagerar no tempo de academia não é a melhor saída. Pelo contrário! “O exagero gera sobrecarga articular, desgaste das cartilagens, tendinites, lesões musculares e fraturas”, fala Bruno Gion de Andrade Cerazi, educador físico (SP).

A esse excesso dá-se o nome de *overtraining*, cujos sinais são: cansaço, falta de ânimo, insônia, perda de rendimento e até alterações nos níveis dos hormônios testosterona e cortisol. “Um atleta, amador ou não, deve ter um tripé de apoio: alimentação, treino e descanso adequados. Se um desses pilares falhar, vai gerar o *overtraining*”, diz Melo.

Por isso, o repouso é importante. “Durante a atividade física, consumimos nossas reservas energéticas e lesamos fibras musculares. No sono ocorre a recuperação de todo esse estresse e também o pico de liberação de testosterona. Sem falar do hormônio do crescimento (GH). Ele é fundamental no aumento de força e capacidade aeróbia”, esclarece o médico do esporte. O ideal é treinar por no mínimo de 150 minutos por semana, divididos em três dias, com intensidade moderada. ■

O QUE ACONTECE NA HORA DO TREINO

Confira alguns dados sobre os exageros dos homens na academia

Anabolizantes: 1% dos brasileiros

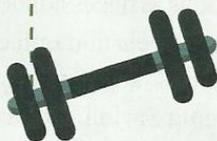
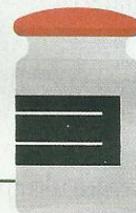


da população NORTE-AMERICANA usam anabolizantes

faz uso de esteroides na vida, sendo que o maior uso foi observado nas regiões:

Norte **1,2%** Nordeste **1%**

A cidade com maior uso é o RIO DE JANEIRO, com **1,6%**, e SALVADOR, com **1,2%**



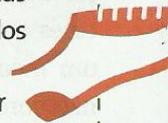
Excesso de exercícios físicos:

Entre todas as lesões dos praticantes de **MUSCULAÇÃO**, **60%** delas estão ligadas a **estiramentos musculares e de ligamentos**

50% dos **CORREDORES** também revelaram lesões devidas ao esporte. Joelho e articulação são os mais afetados

31% dos praticantes de **CROSSFIT** têm alguma lesão por conta do exagero ou por treinar de forma inadequada

26,8% dos **HOMENS** têm lesões no **TRONCO SUPERIOR**, no comparativo com as mulheres, que são 18,4%



DOSE RECOMENDADA DE PROTEÍNA

Ela varia de acordo com a intensidade da prática física. Fale com seu nutricionista para saber a dose exata considerando o consumo alimentar e a eventual suplementação:

▶ **EXERCÍCIOS MODERADOS (RESPIRAÇÃO POUCO OFEGANTE):**
1,2 a 1,4 g de proteína por quilo de peso

▶ **EXERCÍCIOS FORTES (RESPIRAÇÃO BASTANTE OFEGANTE):**
1,8 g de proteína por quilo de peso



FONTE: VIVAVANTAMENTO NACIONAL SOBRE O CONSUMO DE DROGAS PSICOTÓPICAS - CEBRID (CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PSICOTÓPICAS); ENTRE OS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDICO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA NAS 27 CAPITAIS BRASILEIRAS, NO ANO DE 2004. *CLUBRENT SPORTS MEDICINE REPORTS. **BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE.