POR

QUICK GUIDE: SUPLEMENTOS

Nenhum suplemento é 100% livre de riscos e o seu uso pode levar a uma Violação de Regra Antidopagem

O QUE SÃO SUPLEMENTOS?

Um alimento, componente alimentar, nutriente ou composto não alimentar utilizado para obter benefícios específicos para a saúde ou desempenho, incluindo: vitaminas, minerais, eletrólitos, produtos proteicos, auxiliares ergogênicos, aminoácidos, queimadores de gordura, produtos pré e pós-treino, bem como remédios tradicionais, botânicos e fitoterápicos.

QUAIS SÃO OS RISCOS DO USO DE SUPLEMENTOS?

ELES PODEM CONTER SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS COMO INGREDIENTES PRINCIPAIS

Estas podem constar na lista de ingredientes com o mesmo nome que pode ser pesquisado na Lista de Substâncias Proibidas ou com um nome alternativo. Por exemplo, a Higenamina pode ser encontrada na Lista de Substâncias Proibidas, mas esta substância também pode ser chamada de extrato do fruto da Nandina doméstica, que não consta na Lista de Substâncias Proibidas.

CONTAMINAÇÃO

Os suplementos não são produzidos sob os mesmos padrões de qualidade rigorosos que os medicamentos. Isso pode levar à contaminação com substâncias proibidas como resultado de processos de fabricação inadequados e práticas inseguras de armazenamento e manuseio.

ALEGAÇÕES

Alguns suplementos alegam falsamente ser endossados ou aprovados pela WADA ou outras organizações antidopagem. Nem a WADA, nem as organizações antidopagem endossam ou aprovam suplementos. Além disso, alguns produtos podem se anunciar como "seguros para uso por atletas" e fazer alegações irrealistas sobre seus benefícios.

ROTULAGEM INCORRETA

Os rótulos dos suplementos podem não incluir todos os ingredientes encontrados em um produto ou podem indicar incorretamente as concentrações dos ingredientes. Alguns ingredientes também podem ser conhecidos por nomes diferentes, e nem todos os nomes podem estar listados na Lista de Substâncias Proibidas. Rótulos que incluem "mistura patenteada", "mistura de foco extremo" ou "aumento da testosterona" podem indicar um risco maior.

O QUE SIGNIFICAM OS RISCOS DOS SUPLEMENTOS PARA OS ATLETAS?

Os atletas são responsáveis por tudo o que usam e é encontrado em seus corpos, independentemente de haver intenção de trapacear ou não, ou se o atleta é culpado. Portanto, o uso de suplementos pode resultar em uma Violação de Regra Antidopagem. Além disso, existem riscos potenciais à saúde relacionados ao uso de suplementos. Isso significa que todos os atletas devem pesar cuidadosamente os benefícios em relação aos riscos, e tomar uma decisão informada sobre o uso.

»

O QUE DEVE FAZER UM ATLETA SE ESTIVER CONSIDERANDO O USO DE SUPLEMENTOS?

Embora a única maneira de um atleta evitar os riscos dos suplementos seja de não os usar, reconhece-se que alguns atletas conhecem os riscos e optam por usar suplementos. Se um atleta estiver considerando o uso de suplementos, para reduzir o risco, ele deve:

- ✓ Procurar aconselhamento de um especialista em nutrição esportiva para avaliar se as suas necessidades de treinamento, competição e recuperação podem ser atendidas com uma abordagem que priorize a alimentação com comida em primeiro lugar.
- ✓ Usar fontes confiáveis de informação para realizar uma pesquisa abrangente ao considerar qualquer suplemento.
- ✓ Entender como verificar a presença de substâncias proibidas nos ingredientes indicados em um rótulo, mas estar ciente dos riscos de contaminação ou rotulagem incorreta, mesmo que nenhuma substância proibida esteja listada
- ✓ Considerar apenas suplementos que tenham sido testados em lote por uma empresa independente de certificação de suplementos para substâncias proibidas no esporte e manter evidências dos testes em lote. Embora os testes em lotes realizados por terceiros não garantam que um atleta não terá um resultado positivo, eles reduzem o risco. Empresas independentes de certificação de suplementos incluem **Informed Sport**, **Certified for Sport® (nsfsport.com)**, **HASTA**, **Kölner Liste** ou **BSCG**.
- ✓ Mantenha uma cópia da evidência médica se lhe for prescrito um suplemento por motivos médicos (tais como o tratamento de uma deficiência).

Os atletas devem ter em conta os pontos acima referidos ao responder às seguintes perguntas para tomarem decisões informadas sobre o uso de suplementos:

FLUXOGRAMA DE TOMADA DE DECISÃO SOBRE SUPLEMENTOS

