

2015-01-18 21:32:55

<http://justnews.pt/noticias/doi-em-cada-tres-atletas-portugueses-usam-suplementos-nutricionais->

## **Dois em cada três atletas portugueses usam suplementos nutricionais**

“Dois em cada três atletas portugueses usam suplementos nutricionais”, revelou Vítor Hugo Teixeira, professor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), durante a sua intervenção na reunião “Suplementos, benefícios e riscos”, realizada nas instalações do Porto do Instituto Português do Desporto e Juventude.

Em entrevista à Just News, o especialista explica que a decisão de tomar um suplemento e a própria escolha do mesmo devem envolver, para além do próprio atleta, a sua equipa médica e o seu treinador, sempre balanceando os aspetos vantajosos com as potenciais desvantagens que uma escolha errada possa trazer.

“É importante perceber quais são as necessidades da modalidade, do atleta e do momento competitivo, para entender quais os suplementos que lhe podem trazer um aporte positivo”, refere.

Questionado acerca dos momentos em que os atletas devem recorrer à toma de um suplemento nutricional, Vítor Hugo Teixeira responde que depende muito do produto e da época. “Certamente, nas fases em que o calendário competitivo é mais intenso terão uma necessidade acrescida de recorrer a alguns suplementos para cobrir as suas necessidades nutricionais, que também estão aumentadas”, menciona, indicando que esse é, com certeza, o momento em que poderão recorrer a suplementos com mais vantagem.

No seu entender, a realização deste tipo de reuniões é muito importante: “Desta forma, conseguimos disseminar informação de qualidade e cientificamente válida de forma mais fácil e atingimos mais pessoas, atletas, treinadores e médicos, fazendo com que a tomada de decisão não dependa de informação muitas vezes enviesada.”



Pedro Fraga, campeão Europeu de Remo, Pedro Carvalho, professor da FCNAUP, Vitor Hugo Teixeira, professor da FCNAUP, Nelson Puga, coordenador clínico do centro de Medicina Desportiva do Porto e médico do FCP.

