

Ranqueamento de suplementos proteicos

Jhames Passos Sateles

Engenharia de Alimentos - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia

Rafael Fernandes Almeida

rafinhafernandeslem@gmail.com

Engenharia de Alimentos - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia

Vanessa Regina Kunz

Engenharia de Alimentos - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia

Eric Queiroz Cavalcante

Engenharia de Alimentos - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia

Alexandre B. Lopo

Docente, Engenharia de Alimentos – IFBA/Barreiras

Resumo: Ao decorrer do presente artigo, serão abordados alguns conceitos relacionados a suplementos proteicos, além da posterior análise de dados obtidos através do relatório do Inmetro (Instituto de Metrologia, Qualidade e Tecnologia), de modo a serem comparadas as 15 marcas avaliadas pela referente pesquisa; evidenciando tal comparação através da formulação de novos dados embasados na fonte já citada; como a concentração de proteínas e carboidratos em cada produto avaliado e o preço estipulado por porção dos mesmos. E ao final, serão enunciados os fins resultados obtidos.

Palavras chaves: Marcas. Concentrações.

1. INTRODUÇÃO

Os suplementos proteicos, considerados os melhores produtos disponíveis no mercado no ramo de proteínas, são definidos como substâncias utilizadas por via oral com o objetivo de complementar uma determinada deficiência dietética. Muitas vezes eles são comercializados como substâncias ergogênicas capazes de melhorar ou aumentar a performance física (Figura 1). Que são basicamente compostos de aminoácidos tornando-se indispensáveis quando o assunto refere-se à construção muscular.

É nítida a crescente procura por esse tipo de alimento, em uma busca incansável daqueles que desejam obter um corpo definido ou até mesmo levar uma vida saudável. Contudo, essa procura por uma melhor qualidade de vida vem gerando um grave problema: afinal, o que estamos consumindo?

Por não estarem cientes sobre valores nutricionais ou não terem o devido acompanhamento de um profissional da área, pessoas se auto suplementam sem tomarem a mínima precaução, conseqüentemente, colocando sua saúde em jogo e sua vida em risco.

Dentre os suplementos proteicos que mais se destacam atualmente, estão os chamados “Whey Protein”, suplementos derivados do soro do leite a qual há uma grande quantidade de proteínas. Houve um grande aumento no consumo desse produto, o que sinalizou a necessidade da análise desses suplementos (CESTARE, 2014).

Muitas pessoas fazem o uso desnecessário desses suplementos, pois os mesmos ainda não passaram por uma pesquisa científica para poder certificar (ALMEIDA, 2014).

De maneira a determinar a melhor marca de suplementos na área de Whey protein, selecionamos as marcas avaliadas pelo relatório do Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia), essa avaliação do Inmetro foi da seguinte maneira: o Inmetro analisou 15 marcas de Whey protein concentrado de fabricação nacional e importadas, foram elas: EAS, Body Action, Pró-ProfessionalLine, Integral Médica, STN Steel Nutrition, Solaris, Voxx, DynamicLab, MaxxTitanium, DNA, Universal, Met-Rx, Sportpharma, New Millen Suplementos e Nature's Best. Os resultados demonstraram que 93% das marcas apresentaram algumas fraudes e irregularidades.

O primeiro teste consistia em saber se todas as marcas apresentavam consonância com sua classificação de suplemento proteico para atletas, determinado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Todas as marcas foram aprovadas, pois para ser considerado Whey protein, deve-se ter no mínimo 10 gramas de proteína por porção.

Já o segundo teste, que foi em relação à quantidade do nutriente apresentado na rotulagem, duas marcas, Solaris e “Voxx”, foram reprovadas por apresentarem 30% a menos de proteína do que se foi anunciado na embalagem.

O terceiro teste foi mais preocupante devido a quantidade real de carboidrato obtido nas análises, pois o fato de um Whey protein concentrado ter esse nome, remete a dizer que ele deva ter apenas proteína e uma quantidade quase insignificante de carboidratos. Porém, na análise de 11 marcas pôde-se perceber que a quantidade de carboidratos extrapolou o limite, e que no caso da marca Voxx, essa diferença foi de 300%.

O último teste demonstrou que em uma das marcas, a DNA, a proteína que deveria ser de origem apenas animal, continha proteínas do trigo e da soja. Além desse problema, nos teste foram ainda encontradas substâncias não declaradas na rotulagem do produto. Cinco das onze marcas havia cafeína: EAS, Pró-ProfissionalLine, STN, Maxx Titanium e Sportpharma.

A análise do Instituto de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (INMETRO) determinou que 14 das 15 marcas avaliadas fossem reprovadas, a qual apenas a Pró-Profissional Line foi aprovada nos testes.

A análise, como já citada acima, foi à base dos dados obtidos pela avaliação do INMETRO, onde foram concretizados através de comparações entre as mesmas com relação a concentração de carboidratos, proteínas e o valor a ser pago, todos estipulados por porção do produto; e organizado pelo sistema de ranqueamento (ou seja, classificados em posições em cada uma das análises e com o somatório do mesmo, determinado sua posição final).

Ganhar massa muscular
 Melhorar o desempenho competitivo
 Aumentar a performance física
 Retardar o surgimento da fadiga
 Compensar dieta inadequada
 Ultrapassar o platô de condicionamento físico obtido apenas com a alimentação
 "Norma" cultural em alguns esportes
 Recomendação de amigos, colegas e técnicos
 Conhecimento de que potenciais competidores fazem uso de suplementos
 Disponibilidade dos suplementos em farmácias e lojas especializadas
 Propaganda de que eles são seguros, "naturais", isentos de efeitos adversos e que podem aumentar a força e a resistência muscular
 Imitar atletas de elite que supostamente fizeram uso desses suplementos
 Prevenir doenças
 Melhorar a imunidade

Figura 1. Principais motivos citados por adolescentes para usarem suplementos alimentares (Fonte. Crésio Alves, 2014).

2. METODOLOGIA

Através do relatório do Instituto de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (INMETRO), foram selecionadas as 15 marcas de suplementos proteicos avaliados na pesquisa, de modo a serem verificadas suas reais composições energéticas, devido às mesmas não apresentarem veracidade em seus rótulos. Embasados nesses valores, foram

determinadas as concentrações de proteínas, carboidratos e o preço a ser pago, todos por porção do produto.

Com isso, compararam-se os resultados obtidos e determinamos através de sistema de ranqueamento (soma das posições dos quesitos analisados), as melhores e as piores marcas na área de Whey Protein; a qual, o posicionamento em relação à concentração de carboidratos e preços apresentados foi de maneira crescente e as proteínas, decrescente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com as devidas análises, notamos uma diferença considerável entre as marcas avaliadas, com relação à concentração de proteínas e carboidratos. Através de cálculos proporcionais, considerando a diferença entre o teor de proteínas expresso no rótulo e o valor (%) medido em base úmida, a concentração de proteínas por porção do produto verificada em algumas marcas apresentaram-se maior do que em outras, a qual na “Pró-ProfessionalLine”, por exemplo, a quantidade encontrada foi de 0,86g, sendo a melhor nesse quesito e apresentando um resultado semelhante a outras concorrentes, como a “STN-Steel Nutrition”, “Nature’s Best” e “Universal”, que apresentaram em ordem: 0,80; 0,77; 0,77; superando assim, as demais concorrentes, como a “Voxx”, “DNA” e “Solaris”, que apresentaram: 0,53; 0,50; 0,50, respectivamente. Com relação à quantidade de carboidratos proporcionais por grama do produto, a “Voxx” e a “Solaris” mostraram-se bastante preocupantes, onde verificamos uma concentração acima de 0,400 em ambas; enquanto que as marcas, como “STN-Steel Nutrition”, “New Millen Suplementos” e “Universal” apresentaram as menores concentrações de carboidratos, respectivamente: 0,067; 0,067; 0,072. Algumas marcas tiveram valores satisfatórios, como a “Met-Rx Shaping Every”, “Dynamic Lab” e “EAS 100%”. Vale ressaltar que a “STN-Steel Nutrition” e “New Millen Suplementos” foram as melhores nessa comparação, enquanto que “Voxx” foi a pior.

Os valores de mercado de algumas marcas mostraram-se bastante equivocados, já que não condisseram com a concentração de proteínas encontrada nos produtos, como por exemplo, a “Sportpharma” que apresentou uma concentração de apenas 0,71g, nada compatível com seu valor a ser pago por porção do produto, estipulado em 5,83 reais, situação nada diferente a outras do ramo, como a “EAS 100%” que mostrou uma valor

de 6,05 reais por porção do produto, a “Universal” com um valor de 6,57 reais e a Solaris que mostrou-se a mais cara dentre as marcas avaliadas.

Em contrapartida, algumas das analisadas apresentaram resultados bastante satisfatórios, como a “Maxx Titanium” que teve como valor de mercado por porção 2,87 reais, a “DNA” com seu valor 2,50 reais e principalmente a “Voxx” com 1,87 reais, sendo a mais barata dentro as 15 analisadas. “Dynamic Lab” e “BodyAction” apresentaram valores medianos.

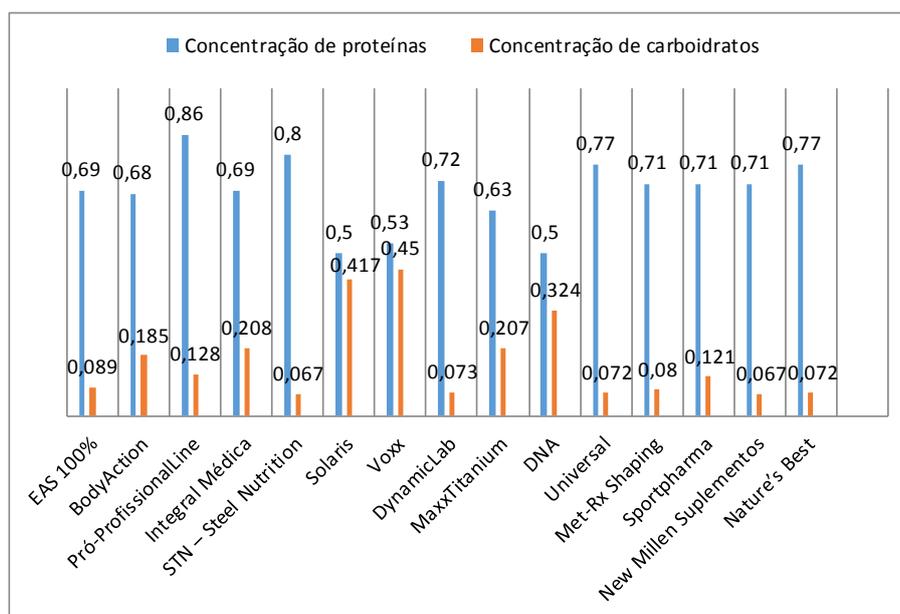


Figura 2: Concentração de proteínas e carboidratos

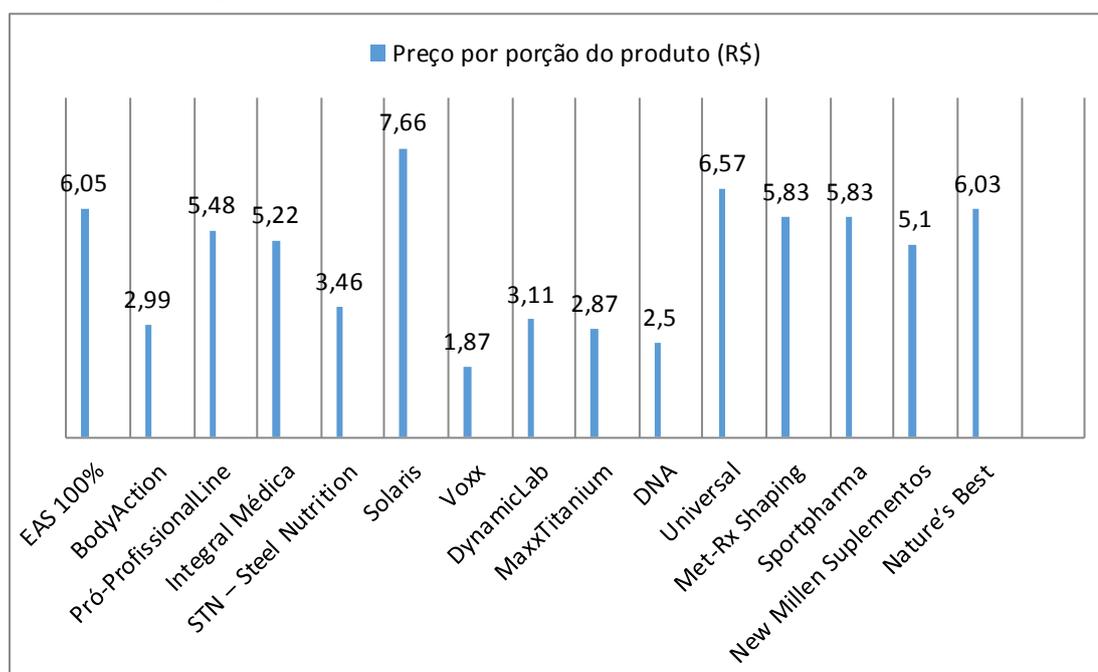


Figura 3: Razão do preço do produto pela porção do mesmo.
(Fonte: INMETRO, 2014).

4. CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, concluímos que a marca de suplemento “STN-Steel Nutrition” foi a de melhor desempenho perante o conjunto de testes comparativos que incluía a concentração de proteínas e carboidratos por porção do produto e o preço estipulado pela marca por porção do mesmo; na qual o segundo lugar o primeiro lugar em menor quantidade de carboidratos, segundo em maior quantidade de proteínas e respectivo valor de mercado proporcional lhe garantiu com certa distância em relação aos demais concorrentes essa posição privilegiada. Em contrapartida, os sucessivos últimos lugares em todas as comparações realizadas determinaram a “Solaris” como a de menor desempenho dentre as marcas analisadas, onde a exemplo da “STN-Steel Nutrition”, manteve certa distância em relação às concorrentes.

Mas do que simplesmente ranquear ou determinar a melhor marca na área de suplementos, as sucessivas comparações acabam dando um alerta a qual evidencia explicitamente que a maior parte dos suplementos de “Whey protein” não estão adequados para as reais necessidades de seus consumidores, que buscam o produto pela oferta de proteínas e quantidade relativa de carboidratos principalmente, e que deve haver um senso de pesquisa e orientação por parte desses potenciais consumidores, para que haja o cuidado com sua saúde corporal, havendo assim a manutenção para uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

BUZZWOK. Inmetro testa marcas de whey protein. Para esse teste foram analisadas 15 marcas de whey protein concentrado, que é a versão mais consumida desse suplemento: 14 foram reprovadas. Disponível em: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/Relatorio_Whey_Final.pdf>. Acesso em: 05 de nov. de 2014.

CRÉSIO ALVES. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/09-85-04-287/port.asp>>. Acesso em: 18 de nov. de 2014.

HELOÍSA GUARITA. O que são e para que servem os suplementos alimentares? Disponível em: <www.desafiopharmaton.com.br>. Acesso em: 05 de nov. de 2014.

INMETRO. **Inmetro testa marcas de whey protein**. Disponível em: <g1.globo.com>. Acesso em: 05 de nov. de 2014.

LÍRIA JADE. **Suplementos alimentares**: Inmetro testa marcas de whey protein. Disponível em: <<http://www.ebc.com.br/noticias/saude/2014/08/suplementos-alimentares-inmetro-testa-marcas-de-whey-protein>>. Acesso em: 05 de nov. de 2014.

Apêndice

Posições	Marcas	Concentração do teor de carboidratos por porção do produto	Concentração do teor de proteínas por porção do produto	Preço por porção de produto (R\$)	Posições Anteriores	Soma das Posições
1°(vencedor)	STN-Steel Nutrition	0,067	0,80	3,46	1°+2°+6°	9
2°	New Millen	0,067	0,71	5,10	1°+6°+7°	14
3°	DynamicLab	0,073	0,72	3,11	5°+5°+5°	15
4°	Nature's Best	0,072	0,77	6,03	3°+3°+12°	18
5°	Pró-ProfessionalLine	0,128	0,86	5,48	9°+1°+9°	19
6°	Universal	0,072	0,77	6,57	3°+3°+14°	20
7°	Met-Rx Shaping	0,080	0,71	5,83	6°+6°+10°	22
7°	Sportpharma	0,121	0,71	5,83	8°+6°+10°	22
9°	BodyAction	0,185	0,68	2,99	14°+11°+4°	25
10°	MaxxTitanium	0,207	0,63	2,87	11°+12°+3°	26
11°	DNA	0,324	0,50	2,50	13°+14°+2°	29
11°	EAS 100%	0,089	0,71	6,05	7°+9°+13°	29
11°	Integral Médica	0,208	0,69	5,22	12°+9°+8°	29
11°	Voxx	0,450	0,53	1,87	15°+13°+1°	29
15°	Solaris	0,417	0,50	7,66	14°+14°+15°	43