

## **Posição do CNAD relativamente aos suplementos nutricionais**

Os suplementos nutricionais são utilizados pelos praticantes desportivos com o intuito de resolução de carências nutricionais e como forma de optimização do seu rendimento desportivo.

A eficácia da ingestão de muitos destes suplementos nutricionais não está confirmada cientificamente.

A ingestão equilibrada de alimentos ricos nos diversos macronutrientes (glúcidos, lípidos e proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais) e líquidos, alicerçada numa correcta educação nutricional, garante tudo aquilo que o praticante desportivo necessita para preservar a saúde e optimizar o seu rendimento desportivo.

Estudos científicos realizados em diversas partes do mundo, e alguns deles financiados pelo próprio Comité Olímpico Internacional, têm demonstrado que uma apreciável percentagem de suplementos nutricionais, comercializados actualmente, estão contaminados, intencionalmente ou não, com substâncias incluídas na Lista de substâncias e métodos proibidos da Agencia Mundial Antidopagem, ratificada pelo CNAD e por isso em vigor no nosso país.

A entrada no mercado destes suplementos nutricionais não passa por qualquer tipo de controlo, ao contrário do que acontece habitualmente com qualquer medicamento que é comercializado nas farmácias portuguesas ou na maioria dos países a nível mundial. Este problema não afecta apenas o nosso País, pois não existe a nível comunitário e mundial legislação que obrigue ao controlo destes suplementos nutricionais de forma a que a sua qualidade possa ser garantida.

A realização de análises aos referidos suplementos, na tentativa de verificação da sua pureza e qualidade, não oferece igualmente garantias pois os referidos estudos científicos têm confirmado que podem existir lotes do mesmo suplemento, contaminados com substâncias proibidas e outros não.

O CNAD através da sua linha de informação antidopagem (telefone - 21 79773334; fax - 21 7977529; correio electrónico - [cmd.lisboa@mail.telepac.pt](mailto:cmd.lisboa@mail.telepac.pt)) poderá prestar aos praticantes e agentes desportivos em geral, todos os esclarecimentos necessários sobre suplementos nutricionais.

A responsabilidade de um caso positivo motivado pela ingestão de um suplemento nutricional contaminado é sempre do atleta, pelo que, embora esse facto possa explicar o sucedido e servir de eventual atenuante, não pode ser interpretado como uma desculpa que justifique a infracção cometida.