

Por Lanna Silveira

A morte do influenciador e fisiculturista Gabriel Ganley, aos 22 anos, vem provocando uma discussão intensa sobre saúde e exploração de limites físicos ao longo da última semana. As especulações iniciais sobre a causa da morte se voltaram para o uso de hormônios e anabolizantes para a melhora no preparo físico para competições de fisiculturismo; em especial, ao uso de insulina, documentado por Gabriel em postagens de redes sociais. O laudo do Instituto Médico Legal (IML) constata que o atleta sofreu uma cardiomiopatia hipertrófica. Trata-se de uma condição que não é necessariamente relacionada ao uso dessas substâncias, mas, que, segundo médicos, pode ser agravada por elas.

O Correio Sul Fluminense conversou com profissionais especializados em nutrição e treinamento físico para entender o quão saudável é o preparo para o estilo de vida fisiculturista e quais são as melhores formas de buscar o ganho de músculos sem comprometer a saúde física e mental.

Uso de substâncias

Segundo o nutricionista e personal trainer Diego Santos, os hormônios e anabolizantes mais usados para hipertrofia, normalmente, são derivados da testosterona; o apelo em comum que todos eles têm são a possibilidade de resultados físicos rápidos. Um dos mais comuns, segundo ele, é a própria testosterona, que aumenta a síntese proteica, a força física e o volume muscular, além da capacidade de recuperação pós-treino. O consumo pode causar uma variedade de efeitos colaterais, como acne, queda de cabelo, aumento da pressão, alteração do colesterol, infertilidade, redução da produção natural de testosterona e risco cardiovascular.

Outros esteroides muito usados por homens e mulheres são: a oxandrolona, por seu efeito de diminuir a retenção de líquidos, ajudando na preservação e ganho de massa muscular; a trembolona, que também atinge o ganho de massa e densidade muscular com rapidez; a nandrolona, para aumento de volume muscular e melhora das articulações; e o GH, que recupera e reduz gordura. Os efeitos colaterais passam por alteração de fígado, colesterol, suor excessivo, mudanças no aspecto facial, aumento de pelos, engrossamento da voz, impotência sexual e alterações menstruais. A produção natural de hormônios do corpo também pode ser modificada ou mesmo suprimida. Algumas das possíveis consequências mais graves citadas pelos nutricionistas são o agravamento de fatores emocionais, como ansiedade, agressividade e insônia; e de fatores físicos, como resistência à insulina, crescimento de órgãos, alterações cardíacas e aumento da pressão.

Já o uso da insulina, que foi associado à morte de Ganley em especulações, é feito para potencializar a “entrada” de nutrientes no músculo. Entretanto, o nutricionista destaca que essa é uma das práticas mais perigosas entre as demais. “Um erro pode causar hipoglicemia severa e até morte”, explicou.

De forma geral, o profissional não acredita que exista uso saudável de anabolizantes. Ele constata que, a curto prazo, a resposta rápida do corpo às substâncias pode parecer segura, mas todos os efeitos colaterais costumam ser desenvolvidos a longo prazo, junto a uma dependência da própria imagem corporal e dos resultados alcançados. “Muita gente entra num ciclo onde nunca mais consegue se enxergar ‘bem’ sem hormônio. Além disso, manter resultados extremos sem uso contínuo é muito difícil. Então acaba virando algo pouco sustentável para a maioria das pessoas.”

O debate sobre Ganley também levou a questionamento sobre o fisiculturismo. Diego apontou que o nível corporal “extremo” atingido pelos fisiculturistas, com alto volume muscular e percentual de gordura extremamente baixo, quase sempre só pode ser alcançado com o uso de hormônios e recursos farmacológicos, com algumas exceções. Na sua opinião, manter esse tipo de condição física não é saudável. “O ideal é buscar um físico forte, funcional, estético e sustentável. Um “shape” que melhore sua saúde, autoestima, disposição e longevidade; não que cobre isso tudo da sua saúde depois”

José Cruz/ Agência Brasil



Os termos “bulking” e “cutting” têm suas raízes no fisiculturismo e foram adotadas fora

Profissionais debatem sobre SAÚDE FÍSICA E ALIMENTAR

Morte do atleta Gabriel Ganley trouxe discussão sobre extremismo físico

Nutrição adequada

A nutróloga Hanna Lara observa um cenário que considera “caótico” no que diz respeito ao uso excessivo de múltiplas substâncias, tanto nas academias quanto nas redes sociais. A nutróloga avalia que o uso de hormônios sintéticos para alcançar objetivos estéticos é uma prática que se opõe a orientações médicas. Ela ressalta que a reposição de hormônios como testosterona em situações de deficiência, junto a um acompanhamento médico, não se equivale ao uso para aumento de performance física.

– [Quem usa essas substâncias para fins estéticos] utiliza doses de 10 a 30 vezes maiores do que as terapêuticas, em ciclos contínuos que duram anos, associando várias drogas ao mesmo tempo e, muitas vezes, recorrendo a produtos falsificados do mercado paralelo. O corpo humano sempre busca o equilíbrio. Quando se força o organismo a trabalhar em um nível supra fisiológico extremo por muito tempo, ocorrem adaptações, como no sistema cardiovascular e renal. Portanto, sustentar esse padrão a longo prazo é metabolicamente impossível – completa.

Assim como Diego, a nutróloga enfatiza que a prática do fisiculturismo dificilmente é realizada de forma natural, sem o auxílio de substâncias, e acredita que a natureza do corpo humano impede que esses hábitos sejam mantidos à longo prazo.

– O corpo humano possui um limite genético e biológico de retenção de massa magra. Os físicos extremos exigem um percentual de gordura muito baixo e, em alguns momentos, dietas extremamente restritivas. Para o organismo humano, isso pode ser entendido como um sinal de desnutrição severa e risco de morte. Sem os hormônios artificiais para impedir o catabolismo, o corpo naturalmente utilizaria o próprio músculo para sobreviver – explica.

Recomendações

Como personal trainer, Diego acredita que a busca pela hipertrofia com prioridade na saúde física e mental pode ser alcançada com métodos “básicos e bem feitos”: treinos constantes e progressivos, sono de qualidade, alimentação alinhada com o objetivo e boa ingestão de proteínas. Ele ainda recomenda que os atletas sempre busquem controlar o estresse e manejar expectativas dentro da paciência, priorizando ainda manter uma rotina constante de exames médicos.

– Outra coisa importante é não comparar sua evolução com atletas da internet. Muitos utilizam protocolos hormonais pesados e isso cria uma expectativa irreal para quem é natural. A verdade é que muita gente quer acelerar um processo que naturalmente leva anos. Só que o físico construído naturalmente costuma ser mais sustentável, com menos riscos e mais qualidade de vida.

Hannah, como nutróloga, reforça que as estratégias alimentares para quem busca hipertrofia devem buscar eficiência metabólica natural e constância. Alguns dos pilares dessa rotina são: o chamado “superávit calórico controlado”, que consiste no consumo de mais calorias do que se gasta, mas de maneira equilibrada. Outro pilar é auxílio proteico, com consumo diário de aproximadamente 1,6g a 2,2g de proteína por quilo de peso corporal, distribuídos ao longo do dia.

Além disso, ela aponta o consumo de carboidratos, principal “combustível” para o treino de força de alta intensidade e poupa a proteína de ser usada como fonte de energia. Ela aconselha ainda uma hidratação adequada, com o consumo de pelo menos 35% do peso por dia. A nutróloga também ressalta a importância de um acompanhamento psicológico a atletas e treineiros, para evitar situações de distúrbio alimentar e corporal.