



Isotônicos só para quem precisa

Nossas análises mostraram que são bons produtos. Mas seu uso não é para qualquer pessoa que faz exercícios.

COMO FIZEMOS O TESTE

Levamos ao laboratório quatro marcas de isotônico sabor limão e mais uma bebida à base de carboidratos e minerais, para ver se ela teria desempenho semelhante ao de um isotônico.

TEOR DE SAIS MINERAIS

Avaliamos se as bebidas continham níveis adequados de potássio e sódio.

ROTULAGEM

Verificamos se havia informações como data de fabricação, data de validade, lista de ingredientes, conservação antes e após aberto, validade após a abertura, informação nutricional, etc.



Se você é do tipo que faz sua caminhada diária, por 30 a 40 minutos, e logo depois toma uma bebida isotônica para repor os sais minerais, saiba que não precisaria estar fazendo isso. A caminhada, sim. Continue com ela. Mas, após esse exercício de curta duração, basta tomar de um a dois copos de água - que são gratuitos - para devolver ao organismo tudo o que ele perdeu. No entanto, se você costuma fazer atividades físicas vigorosas por mais de uma hora, o isotônico será muito bem-vindo. E pode confiar: testamos as marcas mais representativas do mercado e vimos que elas, de fato, cumprem sua função. E qual é, exatamente, o papel dessas bebidas? Em primeiro lugar, entenda o que acontece com nosso corpo quando fazemos exercício. Ele perde não apenas água - por meio do suor -, mas também sais minerais. Essa desidratação pode causar problemas, como sobrecarregar os rins. Assim, quando sentimos sede após a prática de exercícios, costumamos apenas beber água - a qual, como já foi dito, é o suficiente para atividades com menos de uma hora de duração. Mas, se for uma prática esportiva longa e pesada, o organismo pode desenvolver distúrbios eletrolíticos se a reposição vier somente da água. É aí que entra a importância da bebida isotônica. Ela possui concentrações de eletrólitos semelhantes ao sangue humano, fazendo com que ocorra uma rápida



VEJA EM NOSSO SITE

Em vez do isotônico, experimente tomar um suco rico em potássio. A receita está em www.proteste.org.br/alimentacao/suco-rico-em-potassio

absorção do líquido. E mais: repõe também carboidratos e sais minerais, já que essas bebidas têm sódio e potássio entre os seus ingredientes. Mas atenção: elas também possuem açúcar. Mais um motivo para não serem tomadas por quem está praticando exercícios leves. Caso o objetivo seja emagrecer, elas podem comprometer a dieta.

Procure por sódio na rotulagem

Então, se você se encaixa na categoria "praticante de exercícios físicos vigorosos e por mais de uma hora", pode tomar isotônicos, sim. Porém, na hora da compra, fique atento. Pode haver nas prateleiras produtos que muito se assemelham a essa bebida, mas não são isotônicos. É o caso do I9, que, na verdade, é uma "bebida à base de carboidrato e sais minerais", como vem em seu rótulo (*leia mais sobre o I9 no quadro ao lado*).

Para você ter certeza de que se trata de um isotônico, deve procurar no rótulo se a bebida contém entre 46 mg e 115 mg/100 ml de sódio. Para adiantar seu serviço, nossos testes já provaram que todas as marcas avaliadas se encontram dentro dos padrões de sódio necessários para a reposição hidroeletrolítica do organismo. Elas também apresentam boas quantidades de potássio, embora a Marathon possua os menores níveis desse mineral em comparação às outras marcas.

Quanto aos rótulos, fique tranquilo também: todos trazem as informações exigidas pela lei. Porém, encontramos um pró e um contra, em relação a detalhes que consideramos importantes: Marathon é a única bebida que informa a data de fabricação (importante para você optar pelo produto mais fresco), ao passo que Gatorade peca por não informar a validade após a abertura.

◉ NEM TODA BEBIDA É ISOTÔNICO

O I9 pode confundir você. Além de se intitular "bebida à base de carboidratos e sais minerais", fica exposto no supermercado juntamente aos isotônicos. E isso sem contar que a aparência da embalagem lembra, realmente, as bebidas hidroeletrólíticas indicadas para atletas.

Mas, em laboratório, vimos que não pode ser considerado isotônico. Para começar, o I9 não possui quantidade suficiente de sódio, ficando abaixo de 46 mg/100 ml (mínimo para um isotônico). Por outro lado, foi a bebida avaliada que continha os maiores níveis de potássio. Por fim, também apresenta edulcorantes em sua formulação, substância a qual só consideramos necessária em bebidas e alimentos com fins especiais, como para diabéticos e pessoas em dieta para controle do peso.



Os isotônicos avaliados possuem bons níveis de sódio e potássio

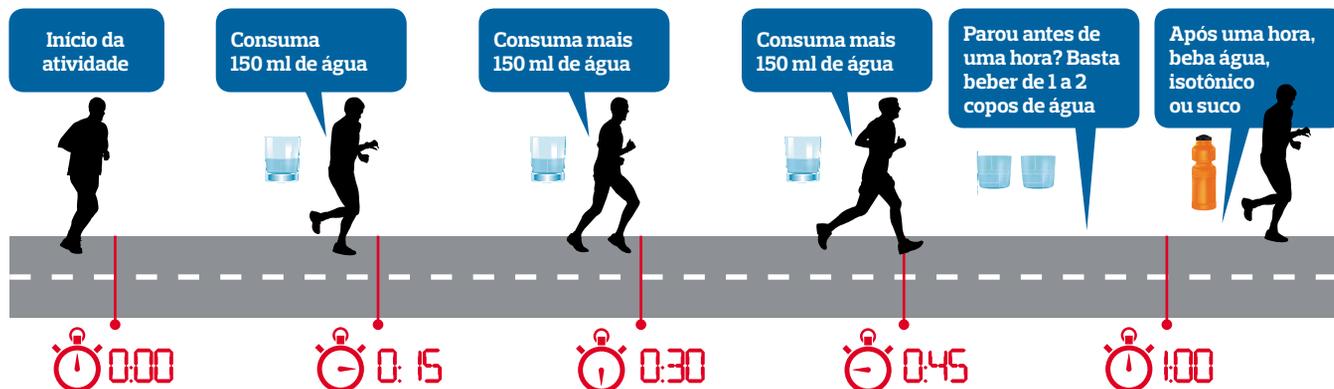
Açúcar não pode ser excessivo

Outro item importante nessas bebidas é o teor de açúcar, que não pode ultrapassar 8% - quantidade ideal para que o isotônico seja absorvido rapidamente pela corrente sanguínea. Todas as marcas, felizmente, respeitam esse limite de açúcar.

Embora tenhamos encontrado edulcorantes no Powerade - o que não consideramos adequado nesse tipo de produto, já que se trata de um adoçante artificial -, vimos que todas as bebidas testadas têm ótima higiene, já que não apresentam micro-organismos perigosos à saúde. E quanto ao sabor, o produto mais apreciado foi o Energil Sport (e o menos, o Powerade). ●

◉ SE O EXERCÍCIO DURAR MENOS DE UMA HORA, BASTA BEBER ÁGUA

Isotônicos não são baratos. Além disso, possuem açúcar em sua fórmula. Por conta disso, se você praticar exercícios por menos de uma hora, saiba que vai ser ótimo para o seu organismo - e para o seu bolso - simplesmente beber água. Mas se você costuma se exercitar por mais de uma hora, aí sim vale a pena beber um isotônico ao término da atividade, para repor não só a água perdida, mas também os carboidratos e sais minerais. Veja abaixo como deve ser o seu consumo de líquidos ao longo da prática de exercícios:



ISOTÔNICOS		PREÇO (R\$)	RESULTADOS								AVALIAÇÃO FINAL	
	Capacidade (ml)	Maio de 2013 (entre... e...)	Rotulagem	Higiene	Carboidrato	Sódio	Potássio	Frutose	Total físico-químico	Análise sensorial		
	ENERGIL SPORT Repositor Hidroeletrólítico	500	1,99 – 4,90	[+]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[+]	84
	MARATHON Repositor Hidroeletrólítico	500	1,89 – 3,69	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[+]	81
	GATORADE Repositor Hidroeletrólítico	500	2,15 – 5,09	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[□]	71
	POWERADE Repositor Hidroeletrólítico	500	2,19 – 4,90	[+]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[■]	[□]	67



COMO LER A TABELA

Preços

Coletados nas capitais de BA, ES (mais Vila Velha), MG, PE, PR, RJ (mais Niterói), RS, SC e SP (mais Campinas).

Higiene

Verificação quanto à presença de micro-

organismos mesófilos, salmonelas e coliformes totais e termotolerantes.

Total físico-químico

Indica se o produto tem teor de frutose, carboidrato, fibras, sódio e potássio dentro do aceitável.

 O melhor do teste

 A escolha certa

 O barato do teste

[■] Muito bom

[+] Bom

[□] Aceitável

— Fraco

● Ruim

 Bons produtos  Não compre

Isotônicos A escolha certa



84

ENERGIL SPORT

Foi muito bem nas análises e foi considerado o mais saboroso.
R\$ 1,99 a R\$ 4,90



81

MARATHON

Também se saiu bem na análise sensorial e custa um pouco menos.
R\$ 1,89 a R\$ 3,69

A PROTESTE reivindica



Em nosso teste, encontramos uma bebida que não é isotônica sendo vendida na mesma prateleira dos supermercados, a 19. Isso pode causar confusão na hora da compra: a pessoa adquire o produto na intenção de que a bebida vá repor seus sais minerais após o exercício, mas não é isso o que acontece, já que ela não foi desenvolvida com essa finalidade.

Por esse motivo, solicitamos à Associação Brasileira de Supermercados que os hidrotônicos, como o produto da marca 19, sejam dispostos separadamente dos isotônicos. Afinal, trata-se de produtos de composição e indicação diferentes, apesar das embalagens semelhantes que podem induzir os consumidores a erro. Também entramos em contato com o Procon São Paulo pedindo que fiscalize os estabelecimentos que comercializam esses produtos.

Shutterstock/Latinstock

