ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 9°A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):**_____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:17/08/20 à 07/09/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 8**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, saúde e espaço temporal.
HABILIDADES: MS.EF12EF00.n.10 Identificar e reconhecer as partes do corpo e adotar hábitos de higiene e alimentação saudável.

TEXTO: DIFERENÇA ENTRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ANABOLIZANTES ESTEROIDES

Anabolizantes e suplementos são muitas vezes tratados como um mesmo produto. É essa confusão que acaba levando um número considerável de pessoas inexperientes a consumir substâncias sem saber o que elas podem causar à saúde.

Os anabolizantes são **fabricados pela indústria farmacêutica** e normalmente são verdadeiras **bombas de hormônios**, **como a testosterona**, utilizados unicamente como forma de **acelerar os resultados de treinamentos**.

Os suplementos alimentares ou nutricionais, como são conhecidos, trata-se de um produto muito menos agressivo quando comparado aos anabolizantes, **fabricados pelas indústrias de alimentos**, os **suplementos são feitos com base em alimentos naturais e ricos em substâncias, como vitaminas e minerais,** que são essenciais para que o corpo humano funcione bem e se mantenha saudável. Normalmente o consumo de suplementos não oferece riscos para quem os consome, o seu consumo já se mostrou eficaz tanto na melhoria dos resultados de dietas quanto no combate e prevenção de doenças e seus componentes naturais fazem com que os riscos à saúde sejam mínimos.

Quando os suplementos são recomendados?

É possível que o seu corpo demonstre alguns sinais de que exista alguma deficiência nas quantidades mínimas necessárias de algumas substâncias, como vitaminas e minerais. Essa deficiência pode apresentar alguns sintomas: **sono excessivo, surgimento de manchas pelo corpo, unhas quebradiças, alterações no ciclo menstrual e queda na produtividade**. Quando esses sinais se manifestam é hora de procurar o seu médico para que ele possa diagnosticar com precisão qual é a causa desses sintomas e indicar o tratamento mais adequado para o seu perfil.

Vale ressaltar que mesmo não apresentando riscos eminentes à sua saúde, os suplementos não devem ser consumidos como substitutos dos alimentos naturais, mas apenas como um complemento para suprir possível *déficit de vitaminas.*

Quando o uso de anabolizantes é indicado?

O uso de anabolizantes deve ser indicado por médicos, normalmente em casos de pacientes com problemas hormonais genéticos ou perda considerável de massa magra em decorrência de alguma doença ou cirurgia.

Quais os riscos dos anabolizantes?

O consumo de anabolizantes sem orientação também pode fazer com que as mulheres tenham mais acne, aumento de pelos pelo corpo e queda de cabelo. Já os homens podem apresentar um crescimento incomum das mamas, além de outros efeitos.

DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:

1. Qual a diferença entre anabolizantes esteroides e suplementos alimentares?

2. Quando o consumo de anabolizantes é indicado?

FONTES: https://www.fitbeat.com.br/anabolizantes-e-suplementos-diferencas-riscos-e-beneficios/