

## **COMPLICAÇÕES RENAIIS ORIGINADAS PELO USO ABUSIVO DE SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL: REVISÃO DE LITERATURA**

Hugo Baltazar de Queiroz Junior<sup>1</sup>; Francisco de Assis Pinheiro Paulino<sup>2</sup>; Jéssica Bezerra Maciel<sup>3</sup>; Mércia Naira Rabelo Nobre<sup>4</sup>; Mariana Gomes Vidal Sampaio<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: hugochoro23@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: franciscobiomed1901@gmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: jess-live@hotmail.com

<sup>4</sup> Discente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: mercianayra20@hotmail.com

<sup>5</sup> Mestre, Docente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: marianasampaio@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

A busca pelo corpo perfeito entre os praticantes de atividade física contribui para o crescimento do consumo de suplementos proteicos, onde a maioria desses produtos traz a promessa de aumento da massa muscular em poucos meses, porém os mesmos não têm informações sobre os malefícios que podem ser gerados ao organismo, como o desenvolvimento de patologias ocasionadas pelas altas dosagens administradas como: problemas de função renal, hepática, gastroenterites, danos cardiovasculares e musculares. O dano mais expressivo relacionado a esse fato, são as complicações a nível renal, pois a suplementação em um longo período de tempo pode ocasionar doença renal crônica (DRC), devido às grandes dosagens de suplementos os quais os praticantes se nutrem, onde esse alto consumo de proteínas obriga os rins a promoverem um aumento de sua excreção, porém proteínas de alto peso molecular não ultrapassam a rede de capilares renais com facilidade para serem excretadas, sendo então capaz de ocasionar danos nesse órgão. O objetivo desse trabalho é descrever as implicações geradas pela alta suplementação de creatina sobre o sistema renal, como também alertar sobre a importância do acompanhamento profissional na dieta. Trata-se de uma revisão bibliográfica, constituindo um estudo com abordagem descritiva, de caráter qualitativo. Para o levantamento bibliográfico, optou-se pela busca de 32 artigos em periódicos nacionais e internacionais, no período de 2012 a 2018, disponíveis nas bases de dados Google acadêmico (GOOGLE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed e livros da literatura corrente, onde foram excluídos os artigos que apresentaram duplicidade de informações. Os suplementos para atletas são alimentos complementares e formulados para melhorar o rendimento durante a atividade física. Pesquisas realizadas no Brasil têm demonstrado que o uso abusivo de suplementos alimentares e drogas encontra-se em crescimento constante, por conta da falta de legislação rígida que proíba a venda sem prescrição médica, consultas com nutricionistas não especializados e as indústrias que fabricam mais suplementos prometendo resultados instantâneos. A creatina, um dos suplementos mais utilizados na atualidade, pode estar envolvida no desenvolvimento de doenças renais, uma vez que essa substância é excretada na urina. Os indivíduos que fazem a utilização desses suplementos são jovens, adolescentes e



Centro Universitário Católica de Quixadá

adultos, essas pessoas buscam atingir o corpo perfeito em um curto período de tempo, sem informações sobre os malefícios que esses suplementos oferecem ao organismo. Os suplementos à base de creatina causam efeitos colaterais relevantes e o uso exacerbado do mesmo promove um aumento de compostos como metilamina e formaldeído que possuem ação tóxica aos rins. Diante disso, é preciso acompanhar as pessoas que fazem o uso desse suplemento e observar a associação dos mesmos com os problemas renais, bem como realizar outras pesquisas que demonstrem a atuação desse composto no organismo e os efeitos colaterais que podem ser ocasionados pelo seu uso abusivo, além de fornecer informações aos consumidores com respaldo científico adequado.

**Palavras-chave:** Complicações renais. Suplementos. Creatina.