

Tomioka Health Podcast | EP 10

Suplementos, anabólicos e saúde - mitos e verdades

com Dr. André Rizzuti

Neste episódio do Tomioka Health Podcast, Renato Tomioka, MD, PhD, recebe o Dr. André Rizzuti para uma conversa aprofundada sobre esteroides anabólicos androgênicos (EAA), um dos temas mais controversos e mal compreendidos da medicina contemporânea. Com uma abordagem científica e prática, os especialistas desmistificam conceitos, apresentam evidências atualizadas e oferecem orientações valiosas sobre o papel dos EAA na saúde humana, desde o uso clínico até os riscos do abuso.

A conversa abrange desde a trajetória pessoal do Dr. Rizzuti, que inclui experiência direta com esteroides anabolizantes, até discussões avançadas sobre fisiologia hormonal, metodologia científica e a evolução da percepção sobre suplementação no Brasil. O Dr. Rizzuti compartilha sua experiência clínica e conhecimento científico, enquanto o Dr. Renato contribui com a perspectiva médica, criando um diálogo rico e informativo para quem busca melhorar sua compreensão sobre este tema complexo através de medicina baseada em evidências.

Principais tópicos discutidos

[00:00:34] – Introdução e trajetória do Dr. André Rizzuti

Dr. Rizzuti compartilha sua trajetória única, desde a paixão por computação e números até a transição para a medicina. Ele destaca sua mente inquieta e curiosa, que desde cedo o levou a questionar explicações baseadas apenas em autoridade, moldando sua abordagem científica.

[00:02:32] – Mitos sobre musculação e a curiosidade científica

Ao iniciar na musculação aos 13 anos, o Dr. Rizzuti deparou-se com mitos como "musculação faz parar de crescer". Essa desinformação o motivou a buscar o racional fisiológico por trás das crenças populares, fortalecendo seu interesse em entender o porquê das coisas, uma característica que o acompanha até hoje.

[00:04:52] – Whey Protein como "droga": o estigma da suplementação

Em 2006, o Dr. Rizzuti foi tratado como "usuário de drogas" por comprar Whey Protein, ilustrando o estigma e a desinformação sobre suplementos na época. O episódio destaca a rápida evolução da percepção pública e científica sobre nutrição esportiva no Brasil, que antes era cercada de preconceito.

[00:06:15] – A experiência pessoal com esteroides anabolizantes

Com transparência, o Dr. Rizzuti revela sua experiência prévia com esteroides, destacando que veio do "mundo prático" antes de ter maturidade para entender todas as repercussões. Ele enfatiza que estudou extensivamente sobre os efeitos e mecanismos antes e durante o uso, buscando conhecimento para tomar decisões informadas.

[00:11:18] – Repressão acadêmica e falta de ensino sobre EAA

Os médicos discutem a lacuna na formação médica tradicional, que raramente aborda esteroides anabólicos de forma científica. Essa repressão acadêmica contribui para que pacientes e até médicos busquem informações em fontes não confiáveis, perpetuando a desinformação e os riscos associados ao uso indiscriminado.

[00:15:23] – Metodologia didática e comunicação científica

O Dr. Rizzuti fala sobre sua paixão por didática e por traduzir conceitos médicos complexos em linguagem acessível. Essa habilidade é crucial para a educação em saúde, especialmente em temas controversos como EAA, permitindo uma comunicação clara e baseada em evidências para o público leigo e profissionais.

[00:25:14] – História da testosterona: descoberta e síntese

A conversa explora a história da testosterona, desde seu isolamento e síntese em 1935 até o desenvolvimento de diferentes ésteres. A necessidade de administração parenteral devido à inativação hepática impulsionou a criação de formulações que permitem atingir níveis fisiológicos estáveis, revolucionando o uso clínico do hormônio.

[01:10:22] – Esteroides anabolizantes e risco cardiovascular

Com base em evidências recentes, os médicos analisam a associação entre o uso de EAA e o aumento do risco cardiovascular. O uso de altas doses está ligado a aterosclerose, infarto e outras complicações, sendo crucial diferenciar os riscos do abuso recreacional e do uso terapêutico supervisionado em doses fisiológicas.

[01:30:47] – Uso terapêutico versus abuso: a diferença crucial

É estabelecida a distinção clara entre a terapia de reposição de testosterona (TRT) para hipogonadismo, que é segura e benéfica quando bem indicada, e o abuso de doses suprafisiológicas para fins estéticos ou de performance. As diretrizes médicas são claras e o uso indiscriminado acarreta riscos graves à saúde.

Referências mencionadas no episódio

História da testosterona

Nieschlag E, Nieschlag S. Endocrine history: the history of discovery, synthesis and development of testosterone for clinical use. *Eur J Endocrinol*. 2019;180(6):R201-R212.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30959485/>

Nieschlag E. Testosterone deficiency: a historical perspective. *Asian J Androl*. 2014;16(2):161-168.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3955324/>

Morgentaler A. The History of Testosterone and the Evolution of its Therapeutic Potential. *Eur Urol Focus*. 2018;4(3):321-323.
<https://t4leducation.com/wp-content/uploads/2023/02/History-of-T.pdf>

Esteroides anabólicos e risco cardiovascular

Windfeld-Mathiasen J, Nissen NS, Lindholt JS, et al. Cardiovascular Disease in Anabolic Androgenic Steroid Users: A Nationwide Register-Based Cohort Study. *Circulation*. 2025;151(3):217-227.
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.124.071117>

Liu JD, Cheng YC, Lee CI, et al. Anabolic-androgenic steroids and cardiovascular risk. Chin Med J (Engl). 2019;132(18):2229-2236.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6797160/>

Vanberg P, Atar D. Androgenic anabolic steroid abuse and the cardiovascular system. Handb Exp Pharmacol. 2010;(195):411-457.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20020375/>

Segurança cardiovascular da terapia de reposição de testosterona
Lincoff AM, Bhasin S, Flevaris P, et al. Cardiovascular Safety of Testosterone-Replacement Therapy. N Engl J Med. 2023;389(2):107-117.
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2215025>

Zitzmann M, Kliesch S, Behre HM, et al. Cardiovascular safety of testosterone therapy—Insights from the TRAVERSE trial and beyond: A position statement of the European Expert Panel for Testosterone Therapy. Andrology. 2025;13(1):e70062.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40372318/>

Livros e recursos educacionais

Tramontano L. Testosterona: a biografia de um hormônio. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2023.