

Suplementos Alimentares: o que Precisa Saber

Dr. Basil Ribeiro

Medicina desportiva. Vila Nova de Gaia.

O U.S. Food and Drug Administration (U.S. FDA) reviu em 9/02/2015 a sua página na internet sobre suplementos (o original é de maio de 2006) e produziu um texto com este título.¹ Logo no início refere que alguns suplementos poderão ser úteis para a saúde, ao passo que outros também poderão ser um risco para a saúde, mas a primeira questão a ser colocada refere-se à necessidade da sua ingestão.

Na União Europeia os suplementos alimentares são regulamentados pela Diretiva 2002/46/CE.² Refere-se nesta Diretiva que “os suplementos alimentares (vitaminas e sais minerais) estão harmonizados a nível da UE. São previamente analisados e aceites pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA). Esta Diretiva refere-se aos suplementos alimentares, definidos como fontes concentradas de nutrientes (vitaminas e sais minerais) ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico, consumidas individualmente ou combinadas, que são comercializados sob a forma de doses (ex.: cápsulas, comprimidos, saquetas de pó, etc.), a fim de complementar o regime alimentar normal”. As especialidades farmacêuticas são excluídas. Os aminoácidos, ácidos gordos essenciais, fibras e várias plantas e extratos de plantas ou outras com efeitos nutricionais ou fisiológicos também estão incluídos.

Já nos Estados Unidos da América, não existe prévia aprovação por parte da U.S. FDA antes da introdução no mercado dos suplementos e, portanto, a segurança poderá estar comprometida. Explicitamente refere que “os suplementos dietéticos não são aprovados pelo governo em relação à segurança e eficácia

antes de serem comercializados”.^{1,3} Mais ainda, “se um suplemento contém um novo ingrediente, esse ingrediente será revisto pela FDA (não aprovado) antes da comercialização, mas apenas no aspeto da segurança e não na eficácia. “Os fabricantes e distribuidores são responsáveis por garantir que os seus produtos são seguros ANTES de os colocarem no mercado ... e garantir que eles não contêm contaminantes ou impurezas, e são adequadamente rotulados”¹, lê-se ainda na sua página da internet. A indicação dos componentes no rótulo é de facto um grande problema, porquanto são conhecidos os casos em que o rótulo não publicita todos os ingredientes daquele “suplemento”. O mesmo se passa com o tema da contaminação, intencional ou não, por produtos ergogénicos (esteroides androgénicos anabolizantes e estimulantes), com graves consequências para a saúde e penalizações importantes no contexto do controlo de antidopagem. Nesta altura, a FDA “pode mandar retirar do mercado suplementos dietéticos se forem considerados não seguros, estiverem adulterados ou se houver queixas que os produtos são falsos ou enganadores”. Esta regra aplica-se para os produtos vendidos nos Estados Unidos e no resto do Mundo (e na internet?).

O problema da contaminação também existe em Portugal. O Diário Digital, de 11/02/2015, dizia: “Um quarto dos suplementos alimentares que as autoridades recolheram no último ano para análise apresentavam substâncias ativas não permitidas e vão ser retirados do mercado, revelaram o Infarmed e a Autoridade da Segurança Alimentar e Económica (ASAE)”, referindo ainda que “foram colhidos 98 suplementos alimentares que se encontravam disponíveis no mercado, suspeitos de falsificação e/ou adulteração com



substâncias com ação farmacológica”.⁵

A UE, na Diretiva já referida, é muito rigorosa em relação à rotulagem, pois o rótulo dos suplementos alimentares deve conter a informação que a seguir se transcreve:²

- o nome das categorias de nutrientes ou substâncias que caracterizam o produto, ou uma indicação relativa à natureza desses nutrientes ou substâncias;
- a dose diária recomendada para consumo do produto e uma advertência relativa aos possíveis riscos para a saúde decorrentes da ingestão de quantidades superiores à dose diária recomendada;
- a declaração de que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado;
- a menção «Este produto não é um medicamento», sempre que a forma de apresentação for semelhante a uma forma farmacêutica;
- um aviso indicando que os produtos devem ser mantidos fora do alcance das crianças.

Por outro lado, o rótulo dos suplementos alimentares não deve conter:²

- menções que atribuam ao produto propriedades de prevenção, tratamento ou cura de uma doença humana;
- menções que afirmem ou sugiram que um regime alimentar equilibrado e variado não constitui uma fonte suficiente de nutrientes em geral.





Os suplementos poderão ser divididos em duas grandes categorias: os suplementos dietéticos e os ergogénicos. Os primeiros incluem vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos ómega-3 e outros, ao passo que os ergogénicos, com função de estimulação, já incluem, por exemplo, a cafeína. De acordo com a “The Association of the UK dietitians”, a maioria das pessoas pode obter tudo o que precisa a partir da dieta variada e saudável, bastando comer muita fruta e vegetais, alimentos com carboidratos, algum leite e derivados, alguma carne, peixe e ovos, mas deve haver alguma restrição nos alimentos com sal e com açúcar.⁴ Contudo, alguns suplementos poderão ajudar a obter uma dieta adequada destes nutrientes essenciais, mas aqueles não poderão substituir a ingestão da dieta variada e saudável.¹ Também, os suplementos não têm como função “tratar, diagnosticar, prevenir ou curar doenças” e sempre que estas “virtudes” sejam referidas dever-se-á pensar em drogas e não em suplementos.¹

A U.S. FDA refere alguns riscos aquando da ingestão de suplementos, já que estes poderão conter componentes com forte ação biológica, pelo que poderão ter efeitos nefastos para a saúde quando:¹

- Uso simultâneo de suplementos e de medicamentos
- Substituição de medicamentos prescritos por suplementos
- Ingestão exagerada de suplementos, como vitamina A ou D e de ferro.

A coumadina (Varfine®), a ginkgo biloba (um suplemento de ervanária), a aspirina e a vitamina E têm influência no sangue e a toma em conjunto de qualquer um destes produtos pode aumentar o potencial para hemorragia interna.³ Por outro lado, há situações particulares que

devem ser consideradas antes de iniciar a suplementação. A recomendação da U.S. FDA é que “se estiver grávida, a amamentar ou tiver uma doença crónica, como a diabetes, a hipertensão arterial ou uma doença cardíaca, deve consultar-se o médico antes de comprar ou tomar qualquer suplemento”.³

A compra de suplementos pela internet tem atingido grande dimensão. Conhecedora este aspeto, a U.S. FDA divulgou algumas questões a considerar antes da ordem de compra:³

- Quem é responsável pelo site? Será uma Universidade, uma instituição pública, uma associação nacional médica ou de nutricionistas? A informação é credível, revista por profissionais de saúde qualificados, com experiência na matéria e ligados a comunidades médicas ou institucionais credíveis?
- Qual é o objetivo do site? Tem como objetivo instruir o público ou apenas vender um produto? Deve haver distinção entre informação científica e publicidade. Habitualmente as entidades governamentais ou sem fins lucrativos não expõem publicidade.
- Qual é fonte de informação e tem indicação das referências? Existe objetividade nas referências de modo a que estas possam ser consultadas ou apenas se refere “alguns estudos ...”? Os estudos indicados foram sujeitos a um revisor de qualidade científica reconhecida?
- A informação é atual? É importante verificar a data de publicação dos estudos, já que estudos mais recentes poderão contradizer o que se pensava ser a verdade no passado. A atualização permanente dos sites relacionados com a saúde revela alguma idoneidade.
- As chamadas de atenção no site são importantes? A U.S. FDA recomenda especial atenção às palavras escritas em maiúsculas ou seguidas de muitos pontos de exclamação. Cuidado com as solicitações, do género “enviar esta informação a um amigo”, ou com eventuais falsos avisos: “isto não é um engano”.

A U.S. FDA levanta uma série de questões que devem ser

consideradas e maduramente refletidas antes do envolvimento na compra de um suplemento:³

- “Mesmo que este produto não me faça bem, pelo menos não me fará mal”, mas nem sempre é assim, referindo-se que o consumo prolongado em doses elevadas, ou em combinação com outros produtos, poderá ser tóxico;
- “Quando vejo o termo *natural*, significa que é um produto saudável e seguro”. O uso ambíguo do termo *natural* poderá ser interpretado como benéfico e seguro, mas poderá não indicar que o suplemento é de facto seguro, já que os seus ingredientes poderão interagir com medicamentos ou serem perigosos em certas doenças. Aqui, *natural* não significa obrigatoriamente segurança e nunca está bem definido;
- “Um produto é seguro quando não existe informação cautelar no rótulo”. Já que “os fabricantes de suplementos podem não necessariamente incluir avisos acerca dos potenciais efeitos adversos nos rótulos dos seus produtos”, será no imediato difícil saber da segurança daquele produto e apenas a inquirição junto do fabricante permitirá o esclarecimento global
- “O aviso de um produto perigoso garante que todos os produtos perigosos serão imediata e completamente removidos do mercado”, mas o aviso é voluntário e este “aviso não removerá necessariamente todos os produtos perigosos do mercado.

Uma das principais regras aquando da aquisição de suplementos consiste na compra em locais de confiança, com reputação, e nunca em locais duvidosos ou pela internet, em sítios declaradamente comerciais. Felizmente que em Portugal temos empresas que vendem centenas de suplementos, com várias finalidades, com quem se pode falar e até se responsabilizar de algum modo por aquilo que vendem. Estas empresas têm muitos produtos limpos, mas certamente terão alguns que não escapam ao controlo de antidopagem. Recorde-se que nesta matéria a Lei imputa ao atleta toda a responsabilidade na temática da dopagem / antidopagem, pelo que cabe ao atleta, em particular, assegurar-se da segurança global do

suplemento que pretende adquirir. Deve saber que por vezes o rótulo não mostra o que pode ser visto dentro da embalagem.

Os nutricionistas portugueses têm informação mais do que suficiente sobre o tema da suplementação e sabem dar a resposta sobre a necessidade e a oportunidade da sua implementação. Têm também o mérito de, através da sua associação, a Associação Portuguesa de Nutricionistas, denunciarem este negócio e de desmascararem a charlatanice que por vezes vamos assistindo. No seu site, a APN divulga um artigo de opinião do nutricionista Pedro Carvalho, publicado no jornal O Público em 21/10/2015, em que se apresentam as falsas justificações que nos são familiares, e que se transcrevem: “... os alimentos de hoje que não têm nada a ver com os dos nossos avós” e “ninguém tem vida para comer cinco porções diárias de hortofrutícolas”, como pretexto para a toma de multivitamínicos, a produtos milagrosos que foram desenvolvidos por “cientistas da NASA” ou por um “prémio Nobel da Química/Medicina” para os revestir de credibilidade. Tudo serve quando o objetivo é ganhar dinheiro à custa da ignorância alheia”.⁵ Este é o tipo de argumentação que se deve recusar e que apela à desconfiança e estimula a prudência. Os suplementos são isso mesmo, suplementos, pelo que não devem substituir a alimentação adequada.

Bibliografia

1. U.S. Food and Drug Administration. Dietary Supplements: What You Need to Know. <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements/ucm109760.htm>.
2. União Europeia. Suplementos alimentares. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=URISERV:l21102&from=PT>.
3. U.S. Food and Drug Administration. Tips for Dietary Supplement Users. <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements/ucm110567.htm#basic>.
4. The Association of the UK dietitians. <https://www.bda.uk.com/foodfacts/supplements.pdf>.
5. Carvalho, P. Como quer ser enganado? http://lifestyle.publico.pt/mitosquecomemos/354457_como-prefere-ser-enganado.