

Suplementos alimentares

O conceito de suplementos alimentares começou a ser desenvolvido há cerca de cem anos quando Gowland Hopkins descreveu fatores alimentares acessórios como necessários ao crescimento e que deveriam ser adicionados ao que era considerado vital para se evitar algumas doenças.

Atualmente, os suplementos são definidos como produtos usados com o propósito de suplementar a dieta normal. Provêm fontes concentradas de nutrientes (vitaminas e minerais) ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico, sozinhos ou combinados, vendidos em doses formuladas e feitos para serem usados em pequenas quantidades.

O crescente interesse em dieta e saúde tem estimulado o mercado dos suplementos alimentares. A oferta em lojas de alimentos e farmácias também tem crescido com vitaminas, minerais, óleos e demais produtos. A maioria deles pode ser adquirida sem prescrição, podendo causar danos à saúde.

Isso porque existem poucos casos bem estabelecidos para que o uso de algum suplemento se faz necessário. Mesmo adolescentes que têm alimentação baseada em *fast food*, devem ser encorajados a consumir dieta nutricionalmente adequada e a não utilizar os suplementos. Por questões práticas, contudo, estudos de intervenção de dieta e câncer geralmente usam suplementos purificados de micronutrientes ao invés de tentar atingir mudanças na dieta. Essa metodologia tem a vantagem de prover grandes

respostas, mas a desvantagem de se extrapolar a situação de vida usual.

Porém, para a maioria das pessoas - incluindo os brasileiros cuja dieta supre as necessidades de vitaminas e minerais para a prevenção de deficiências -, os suplementos não são necessários, com exceção de grupos vulneráveis, como gestantes, vegetarianos e alguns idosos que se beneficiam com a sua utilização. E, infelizmente, os suplementos mais utilizados raramente são aqueles oferecidos em pequena quantidade pela dieta. Normalmente, também, os que fazem uso de suplementos têm melhor alimentação do que os que não os utilizam.

Quanto ao cálcio, algumas pessoas - aquelas com ingestão calórica muito baixa, os alérgicos ao leite, os intolerantes à lactose - não conseguem atingir a necessidade recomendada para esse mineral e, portanto, necessitam usar suplemento ou alimentos fortificados.

Aos atletas os suplementos podem fornecer nutrientes necessários às demandas elevadas pelo esporte. Bebidas, barras, refeições líquidas e suplementos de micronutrientes fazem parte de um plano alimentar prescrito para auxiliá-los a atingir suas necessidades especiais e em situações em que a alimentação habitual não consegue suprir.

Os auxiliares nutricionais ergogênicos, produtos que prometem benefício direto e “suprafisiológico” para o rendimento no esporte, são os suplementos que parecem ser de maior apelo aos atletas. Esses produtos incluem megadoses de vitaminas e alguns minerais, aminoácidos livres, compostos de ervas, pólen de plantas, inosina, carnitina etc. Em geral, são pouco testados ou falharam em mostrar os resultados. A utilização dos mesmos deve ser cuidadosamente decidida pelo profissional de saúde que acompanha o atleta.

Algumas organizações internacionais publicam relatórios sobre o uso seguro de vitaminas e minerais em suplementos e de alimentos fortificados, mencionando, inclusive, as doses máximas seguras que podem ser utilizadas - www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/vitamin2003.pdf.

Selo de Aprovação SBC

Os **produtos** que possuem o Selo de Aprovação SBC são avaliados por um comitê constituído por médicos e nutricionistas e devem ser isentos de gordura trans e atender a critérios de gordura total e saturada, colesterol, sódio e fibras. O selo é a garantia da compra de produtos diferenciados desde a sua concepção e que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.

Conheça mais sobre o selo, acesse: www.cardiol.br/selo



Anita Sachs

Nutricionista do Comitê do Selo de Aprovação SBC

Doutora em Nutrição pela Unifesp e chefe da Disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da Unifesp