

SUPLEMENTOS ALIMENTARES:

*como o seu consumo irracional
pode provocar danos à saúde?*

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F383s Ferreira, Gilvanete de Araújo
 Suplementos alimentares: como o seu consumo irracional pode
 provocar danos à saúde?. / Gilvanete de Araújo Ferreira; orientador:
 Edvaldo da Silva Souza.– Recife: Do Autor, 2021.

19 f.
Ebook, 2021.
ISBN: 978-65-87018-82-9

 Produto técnico – Faculdade Pernambucana de Saúde, Pós-graduação
 Stricto Sensu, Mestrado Profissional em Educação para o ensino na área
 de Saúde, 2021.

 1. Suplementos alimentares. 2. Consumo irracional. 3. Suplementos –
 danos à saúde. I. Ferreira, Gilvanete de Araújo. II. Título.

CDU 613.2

APRESENTAÇÃO

Olá, estudantes.

É com grande prazer que venho apresentar este e-book que se iniciou para obtenção de título de Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na área de Saúde na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Este produto técnico foi elaborado visando contribuir com o processo de educação em saúde de estudantes e docentes da área. Apesar da existência de diversos estudos sobre os suplementos alimentares, há poucas intervenções educativas que visem contribuir para o processo de educação referentes ao tema. Nesse contexto, o enfoque do e-book no consumo de suplementos alimentares permitirá que o leitor construa conhecimentos sobre o tema e, a partir disso, possa despertar uma visão crítica a respeito do assunto.

A educação em saúde é a concepção dos conhecimentos na área de saúde que tem como objetivo a adaptação do tema exposto para o público alvo. Assim, ela contribui para o processo de autonomia no processo de autocuidado e com a interação e trocas de experiências entre os profissionais de saúde e a população. Este processo político e pedagógico incentiva a evolução do senso crítico e cognitivo, possibilitando ao ser humano maior autonomia na tomada de decisões referentes ao seu próprio processo saúde-doença.

Tenham todos uma boa leitura!!

SUMÁRIO

O QUE SÃO SUPLEMENTOS.....	03
SUPLEMENTOS MAIS CONSUMIDOS.....	05
O USO INDISCRIMINADO E SEM ORIENTAÇÃO.....	09
QUEM PODE PRESCREVER?.....	11
BENEFÍCIOS.....	14
UM PROBLEMA NEM TÃO DISTANTE.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
CRÉDITOS.....	18

O QUÊ SÃO SUPLEMENTOS?

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) São substâncias, compostos bioativos ou enzimas, probióticos, proteínas, nutrientes e ervas. Podem apresentar-se como cápsula, gel, líquido, gomas ou pó e tem como finalidade complementar a dieta de pessoas, saudáveis ou não, que necessitem de um aporte nutricional maior que asua ingestão alimentar ou que possuam carências nutricionais. Além disso, também são usados como recursos ergogênicos para atletas e praticantes de atividade física.

Imagem 1. Ilustração de suplementos alimentares.



Fonte:

<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/suplementos-alimentares-para-que-servem-e-como-tomar/>

Saiba Mais!



Para saber mais sobre os suplementos alimentares, você pode acessar o QRCode ao lado ou através do link: https://www.youtube.com/watch?v=9tlb_sQ6UYc. Acesso em 17 out 2020.



O QUÊ SÃO SUPLEMENTOS?



A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão que fiscaliza e controla a segurança dos requisitos da rotulagem através da qualidade dos itens desta categoria. Dentre as resoluções que conduzem os suplementos estão a RDC (259/2002), RDC (18/2010) e RDC (242/2018). Essa última estabelece critérios sanitários sobre os suplementos no que tange a sua formulação, ingredientes, valores de ingestão diária (IDR) e quantidades, que diferem e garantem se o produto é suplemento ou medicamento.

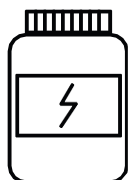
O consumo de suplementos alimentares está em crescimento. Entre 2000 e 2010, por exemplo, a venda destes produtos lucrou cerca de 233%, chegando a um valor de 1,4 milhões de reais no mercado financeiro. Há uma diversidade de suplementos no mercado, dentre os quais os mais conhecidos pela população estão emagrecedores, promotores de rendimentos, ganho de massa magra, de performance e os que atuam no desenvolvimento e funções metabólicas.

SUPLEMENTOS MAIS CONSUMIDOS

Existe uma grande diversidade destes produtos no mercado de vendas. Dentre os mais conhecidos e consumidos pela a população em uso geral estão:

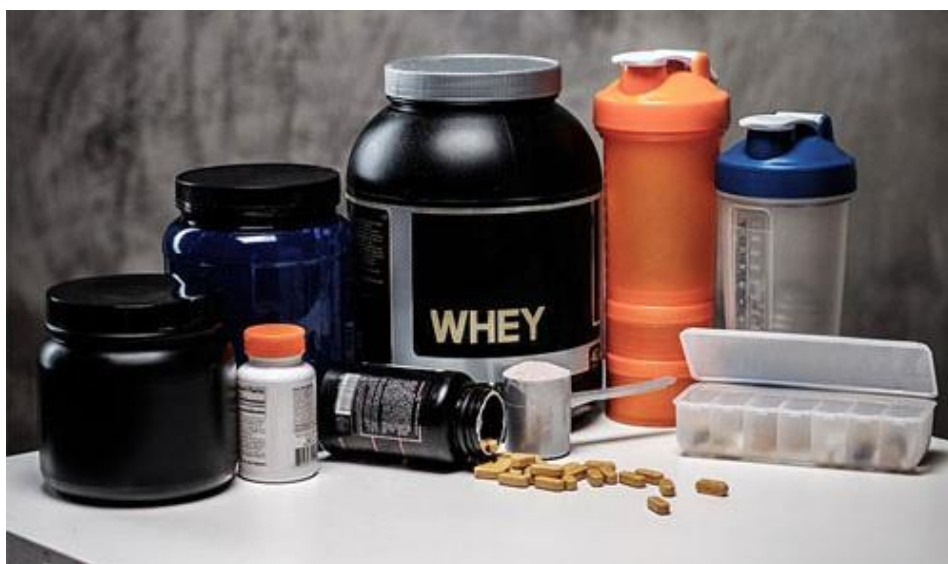
1

Suplementos protéicos: são identificados por serem derivados de produtos de origem animal e vegetal, sendo compostos por um grupo de vários aminoácidos. A proteína é usada por todas as células do corpo e, por esse motivo, suplementos proteicos ajudam a ganhar massa magra, reforçam o sistema imunológico e contribuem para a saúde do cabelo, unha, pele e para o equilíbrio hormonal.



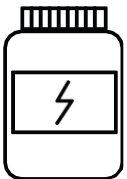
Whey protein é a proteína do soro do leite, derivada da coagulação da caseína que corresponde a 15-20 % da totalidade do leite.

Imagem 2. Suplementos proteicos: whey protein.



Fonte:
<https://www.corpoevidasuplementos.com.br/>

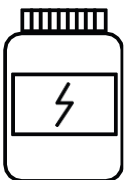
SUPLEMENTOS MAIS CONSUMIDOS



Aminoácidos de Cadeia Ramificada (do inglês "branched chain amino acids" ou BCAA): compreendem a leucina, isoleucina e valina, aminoácidos essenciais para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da musculatura.

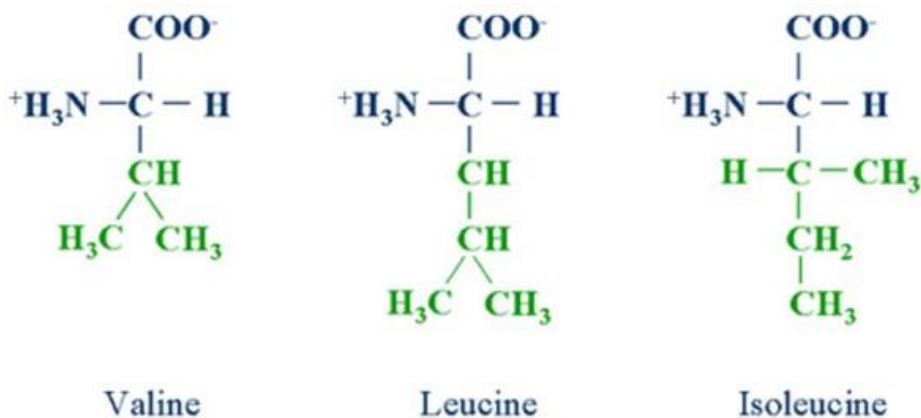


A creatinina é fabricada endogenamente no fígado, rins e no pâncreas. Seus produtos são os aminoácidos arginina, metionina e glicina e sua principal ação é gerar energia para as células musculares. É bastante utilizada para ganho de força e massa magra.



A Albumina é a proteína derivada da clara do ovo. Esse produto é sintetizado pelo próprio organismo, especificamente no fígado. Todavia, a quantidade produzida de forma endógena é insuficiente para síntese anabólica e ganho de massa magra, o que leva à administração de doses adicionais na busca por hipertrofia.

Imagem 3. Estrutura química dos aminoácidos de cadeia ramificada.

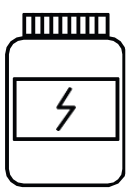


Fonte:
https://www.researchgate.net/figure/Os-aminoacidos-de-cadeia-ramificada-BCAAs_fig1_329014155

SUPLEMENTOS MAIS CONSUMIDOS

2

Suplementos termogênicos: mais conhecidos como queimadores de gorduras, têm um mecanismo de ação que oportuniza o aumento da queima de gordura através da oxidação lipídica e da redução de apetite. Esses suplementos são bastante utilizados para o emagrecimento e devem ser associados à prática de exercício físico. Seus ingredientes são o chá verde, cafeína, ácido linoleico conjugado, forskolina, crômio, fucoxantina e sinefrina.



Cafeína - substância química com aspecto oleoso que faz parte da família das xantonas. Deriva espontaneamente do café e é encontrada em outros alimentos, tais quais a erva mate, o chá verde, guaraná e cacau. É comercializado em capsulas, pó, comprimido e tablete.

Imagem 4. Cafeína: um exemplo de suplemento termogênico.



Fonte:
<https://www.uol.com.br/vivabem/faq/cafeina-o-que-e-como-tomar-e-quais-os-beneficios-do-suplemento.htm>

SUPLEMENTOS MAIS CONSUMIDOS

3

Suplementos de vitaminas e minerais: conjunto de vitaminas e minerais com derivados dos nutrientes, isolados, concentrados ou combinados, que são vendidos em várias formas, incluindo cápsulas, comprimidos, pó e gomas. Para serem classificados como suplementos alimentares, esse produtos devem corresponder a, no mínimo, 25% da ingestão diária (IDR), como preconizado pela Dietary Reference Intakes (DRIs).

Saiba Mais!



Para saber mais sobre os principais tipos de suplementos alimentares, você pode acessar o QRCode ao lado ou através do link: https://www.youtube.com/watch?v=9tlb_sQ6UYc. Acesso em 25 fev 2021.

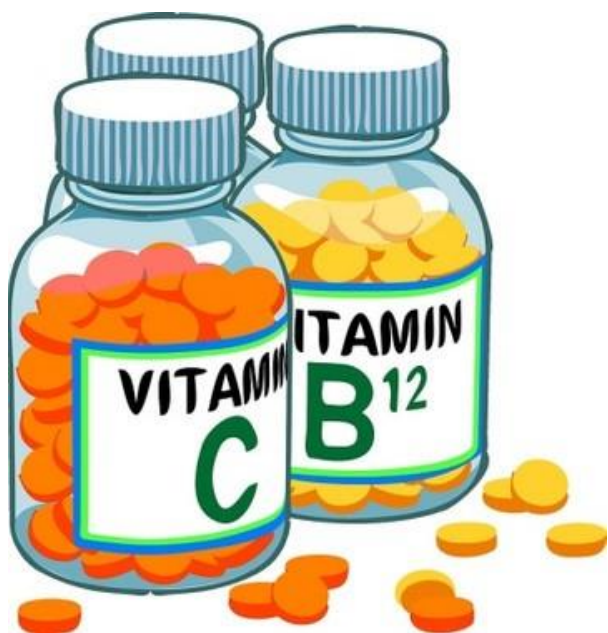


Imagem 5. Exemplos de suplementos vitamínicos (vitamina C e B12).

Fonte: <https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=suplementos-vitaminicos-minerais-nao-protectem-saude&id=12850>

O USO INDISCRIMINADO E SEM ORIENTAÇÃO



A indicação para uso destes produtos é realizada equivocadamente e sem orientação de um profissional habilitado, geralmente por pessoas próximas como familiares, amigos, vendedores de lojas de suplementos e professores de educação física. Muitas vezes, inclusive, o consumo desses suplementos parte da autoprescrição.



A ingestão de suplementos alimentares sem orientação de um profissional pode acarretar prejuízos à saúde.



Altas doses desses produtos podem provocar efeitos como alterações renais e hepáticas, incluindo danos a esses órgãos.



O uso de suplementos alimentares também está associado a sinais e sintomas como palpitações cardíacas, arritmia, ansiedade, vertigem, náuseas, insônia, agitação, ganho de peso, desidratação, enjoo, cefaleia, dores de estomago e comprometimento do sistema cardiovascular.

O USO INDISCRIMINADO E SEM ORIENTAÇÃO

Outra hipótese associada à suplementação de forma inconsequente é a intoxicação, causada a partir da interação dos nutrientes dos suplementos com medicamentos para o controle da hipertensão e do diabetes. Neste texto, foram citadas várias implicações indesejadas causadas pela suplementação. Esses efeitos, quando associados à falta de atendimento médico, podem levar ao óbito, como alguns estudos têm mostrado.



Deste modo, é de suma importância a prescrição do médico ou nutricionista para garantir um suporte nutricional adequado e individualizado. Além disso, é necessário estimular a educação em saúde sobre o consumo consciente destes recursos a fim de evitar possíveis complicações causadas pelo seu uso indiscriminado, assim promovendo a saúde e a qualidade de vida através de uma suplementação eficiente.

QUEM PODE PRESCREVER?



O médico e o nutricionista são os profissionais responsáveis por atuar na prevenção, promoção e recuperação da saúde. Existe um leque de áreas nas quais eles podem atuar e uma das mais conhecidas é a nutrição clínica. Nesta área, os profissionais ficam responsáveis por prescrever, avaliar e supervisionar as dietas dos clientes, promovendo programas de reeducação alimentar específico para cada patologia.

Imagem 6. Médica e Nutricionista: profissionais responsáveis pela prescrição de suplementos alimentares.



Fonte:
<https://www.fleury.com.br/noticias/nutricionista-ou-nutrologo-revista-fleury-ed-29>

QUEM PODE PRESCREVER?



Segundo a Resolução/ RDC N° 600/2018, o nutricionista também é profissional responsável pela prescrição de suplementos alimentares, área esta conhecida por nutrição esportiva.

Imagem 7. Foto ilustrativa de um nutricionista.



Fonte:
<https://www.engemed.med.br/2018/08/30/dia-do-nutricionista-saiba-o-porque-esse-profissional-e-tao-importante/>

Essa resolução dispõe sobre as competências desse profissional responsável por garantir atender às necessidades nutricionais dos indivíduos, saudáveis ou não, que buscam por cuidado à saúde, mudança na composição corporal, emagrecimento, ganho de massa, hipertrofia muscular ou mesmo melhorar o rendimento físico de atletas, praticantes de exercício/atividade física. A nutrição esportiva vem crescendo muito nos últimos tempos e busca, cada dia mais, por cuidados com a saúde, longevidade, bem estar e melhora na qualidade de vida.

QUEM PODE PRESCREVER?

Para a indicação de suplementos, o médico ou nutricionista precisa levar em conta alguns aspectos na hora da prescrição, como a avaliação nutricional (anamnese alimentar e antropometria) cujo objetivo principal é identificar deficiências nutricionais, além das necessidades de macronutrientes, micronutrientes, nível de intensidade física, tipos de exercícios e atividades físicas e a biodisponibilidade dos nutrientes. Além disso, o profissional deve levar em conta as recomendações específicas (DRI's, Consensos e Diretrizes), as doenças de base e as modificações metabólicas, sem deixar de lado as condições sociodemográficas, culturais e religiosas do cliente.

Imagem 8. Consulta com médico ou nutricionista.



Fonte: <https://www.unifacs.br/dia-do-nutricionista-sera-comemorado-com-extensa-programacao-de-atividades-academicas/>

O médico ou nutricionista também deve ficar alerta quanto à interação e a absorção dos nutrientes, assim como quanto aos medicamento em uso, adequando o suplemento ao plano alimentar do paciente. Após este processo, o profissional abrirá espaço para o diálogo com o cliente e juntos decidirão sobre a necessidade da prescrição.

BENEFÍCIOS

Existem alguns benefícios comprovados cientificamente sobre a prescrição de suplementos por um profissional habilitado, como exemplo:

- 1 **Ganho de massa magra;**
- 2 **Melhora na performance de atletas, como ganho de força, além de evitar intercorrências como fadiga, perda de eletrólitos e cãibras, favorecendo o seu desempenho físico;**
- 3 **O emagrecimento também está associado a suplementação alimentar, apesar de ela abolir deficiências nutricionais e trazer uma melhora na saúde e bem estar.**

Imagem 9. Ganho de massa magra a partir do uso de suplementos alimentares.



Fonte:
<https://www.homemnoespelho.com.br/voce-precisa-tomar-suplemento/>

BENEFÍCIOS



Dentre as características essenciais na hora da prescrição estão dose e tempo de uso e a forma de acompanhamento nutricional.



A prescrição de suplementos alimentares deve ser restrita aos profissionais médicos especializados em Nutrologia e ao nutricionista. Especialmente o nutricionista conduzirá a prescrição adequando ao plano alimentar e às necessidades nutricionais individuais do público alvo, respeitando a individualidade e a necessidade nutricional de cada um.

Saiba Mais!



**Para saber mais sobre os riscos e benefícios associados ao uso de suplementos alimentares, você pode acessar o QRCode ao lado ou através do link:
<<https://www.youtube.com/watch?v=qYeF0bDupOM>>. Acesso em 25 fev 2021.**



UM PROBLEMA NEM TÃO DISTANTE...

Para tratar da problemática, foi realizada uma pesquisa intitulada "CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ANTES E DURANTE À PANDEMIA ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE DE UMA FACULDADE PRIVADADO RECIFE-PE" a partir da aplicação de formulário entre estudantes dos cursos de saúde de uma universidade privada da região metropolitana de Recife no período de janeiro de 2020 a julho de 2020.

A pesquisa revelou que os estudantes do curso de saúde que afirmaram fazer utilização de suplementos, principalmente polivitamínicos e proteicos, fazem-no com o intuito de "cuidar da própria saúde" e de atingir hipertrofia/ganho de massa magra. Entretanto, ao contrário do que tem sido preconizado pela RDC Nº 600/2018 que dispõe das competências do nutricionista, na maioria das vezes o uso desses suplementos pelos estudantes da pesquisa ocorre por indicação de familiares e não de profissionais.

O estudo demonstrou, inclusive, um aumento no consumo desses suplementos alimentares durante a pandemia da COVID-19.

Saiba Mais!



Para saber mais sobre o papel do nutricionista, você pode acessar o QRCode ao lado ou através do link: <https://www.youtube.com/watch?v=-FUAYhfREhQ>. Acesso em 25 fev 2021.



REFERÊNCIAS

1. Blumberg J; Bailey R; Sesso H; Ulrich C. The Evolving Role of Multivitamin/Multimineral Supplement Use among Adults in the Age of Personalized Nutrition. *Nutrients*. 2018;10(2), 248.
2. Butts J; Jacobs B; Silvis M. Creatine Use in Sports. *Sports Health*. 2018;10(1):31-34.
3. Dal Molin TR et al. Marco regulatório dos suplementos alimentares e o desafio à saúde pública. *Revista de Saúde Pública*. 2019;53:90.
4. Dwyer J; Coates P; Smith M. Dietary Supplements: Regulatory Challenges and Research Resources. *Nutrients*. 2018;10(1), 41.
5. Galvão FGR et al. IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA NA PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO SISTEMÁTICA. *Rev. e-ciência*. 2017;5(1):52-59.
6. Lopes MDM; Capela JP. ESTUDO COMPARATIVO DA COMPOSIÇÃO DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES TERMOGÊNICOS CONTENDO CAFEÍNA DISPONÍVEIS EM PORTUGAL. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2017;10:24-36.
7. Mirante LB, Brito MRS, Dias RMF, Pinto LC. DIFERENÇAS ENTRE O TEOR DE CAFEÍNA IDENTIFICADA COM A DECLARADA NOS RÓTULOS DE SUPLEMENTOS TERMOGÊNICOS E ENERGÉTICOS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2017;11(68 Suppl 2):947-953.
8. Nabuco, HCG et al. Use of dietary supplements among Brazilian athletes. *Rev de Nutrição*. 2017;30(2):163–173.
9. Nabuco HCG et al. FATORES ASSOCIADOS AO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE ATLETAS: REVISÃO SISTEMÁTICA *Rev Bras Med Esporte*. 2016;22(5):412-419.

CRÉDITOS

**OS ELEMENTOS
GRÁFICOS E
IMAGENS FORAM
RETIRADOS DO
CANVA.COM**