

## Atenção ao uso Indiscriminado de Suplementos Alimentares

De acordo com a resolução CFN n° 380 de 2005 do Conselho Federal de Nutrição, os **suplementos nutricionais são definidos como alimentos que servem para complementar**, com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, caso haja diagnóstico de insuficiência em algum nutriente, ou quando a dieta requerer suplementação (BRASIL, 2005).

Existem também os suplementos esportivos que são constituídos, de uma forma geral, de proteínas/aminoácidos/peptídeos em formulações do tipo pó, barra, géis, bebidas energéticas, etc., que são usados com a finalidade de aumentar a massa muscular, perder peso, acelerar a redução da gordura corporal ou aumentar o desempenho físico (KREIDER et al., 2010).

O consumo de suplemento no Brasil torna-se cada vez mais comum. Estudos revelam a prevalência de uso excessivo (acima do recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte), destacando a falta de conhecimento, por parte dos usuários, sobre o efeito dos suplementos no organismo (NABUCO et al., CAVA et al., 2017; RODRIGUES et al., 2017).

O Brasil ainda carece de uma legislação mais específica e detalhada sobre os suplementos alimentares, com categorias mais claras e objetivas, trazendo uma melhor definição e facilitando a classificação desses produtos (ANISA, 2017).



De acordo com Samal & Samal, 2017 quando o consumo proteico excede a recomendação de 0,8g/kg de proteína por dia em adultos saudáveis (Recommended dietary allowance “Ingestão recomendada diária”, Estados Unidos) podem surgir problemas associados a: distúrbios ósseos e na homeostase do cálcio, distúrbios da função renal, risco de câncer aumentado, distúrbios da função hepática e progressão de doença arterial coronária (DELIMARIS, 2013).

Esses problemas apresentam quadros distintos na sua fisiopatologia, mas ambos apresentam relação, quando o indivíduo ingere altas concentrações de proteínas, visando seu benefício na academia, gera uma grande quantidade de ácido nos fluidos corporais, e os rins respondem a essa dieta ácida com a excreção líquida ácida, dessa forma a reabsorção óssea é

estimulada e ocorre a perda excessiva de cálcio, inibindo a reabsorção renal de cálcio, que gera hipercalemiúria, levando a perda de massa óssea (BARZEL & MASSEY, 1998).

O uso irracional de suplementos pode estar relacionado ao aumento da incidência de acne. Whey protein extraído do leite da vaca contém 6 fatores de crescimento ao qual podem estar relacionados a acne: TGF, IGF-I and II, PDGE e FGF-I e II (KRISSENSEN, 2007).

Baixa ingestão de água associada ao consumo excessivo de proteína são fatores de risco para o surgimento de “pedras” nos rins (GOLDFARB & COE, 1999). Em uma revisão sistemática de Harisson *et al* (2017), investiga-se a relação entre a ingestão de leite e a promoção e progressão do câncer de próstata via efeito dos IGFs (*Insulin-like growth factors* “Fatores de crescimento semelhante a insulina”), cuja conclusão sugere uma forte relação entre a influência do IGF, em particular IGF-1 (presente na composição do *whey protein* e outros suplementos derivados do leite) e o desenvolvimento e progressão dessa doença.

## Legislação dos suplementos

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, não existe na legislação brasileira uma categoria de ‘suplemento alimentar’ e, portanto, uma definição para estes produtos na área de alimentos. Existem algumas categorias de produtos que tem finalidade de suplementar a dieta com nutrientes ou outras substâncias em situações específicas (ANVISA, 2017).

Nesse contexto é válido ressaltar situações em que doses excessivas de ingredientes potencialmente tóxicos, não indicados no rótulo, caracteriza a contaminação dos suplementos alimentares por substâncias consideradas nocivas à saúde (PIERUCCI; PALMA; PARRA, 2011).

O uso de suplementos alimentares tem-se tornando uma prática comum por parte dos praticantes de atividades físicas e por indivíduos que não possuem acompanhamento adequado de um profissional de saúde, dessa maneira torna-se emergente a avaliação do farmacêutico quanto a venda livre de determinados suplementos, evidenciando a necessidade de encaminhar o

usuário a um profissional capacitado para indicar o uso da suplementação advim do uso necessário, evitando consequências ao organismo.

## Referências bibliográficas

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº 380 de 28 de janeiro de 2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. **Diário Oficial da União** 2006; 10 jan.

CAVA, T. A.; MADRUGA, S. W.; TEIXEIRA, G. D. T. *et al*. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, jan/mar., 2017. v. 26, n. 1, p. 99-108.

DELIMARIS, I. Adverse effects associated with protein intake above the recommended dietary allowance for adults. **IRSN Nutrition** [Online], 18, jul., 2013. v. 2013, p. 1-6.

NABUCO, H. C. G.; RODRIGUES, V. B.; RAVAGNANI, C. F. C. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: Revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, set/out., 2016. v. 55, n. 5, p. 412-419.

## Revisão

Discentes: Antônio Cleverton

Paula Vanessa

Docente: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Taís Cristina Unfer

