

Quando os suplementos alimentares valem a pena?

Presente em mais da metade dos lares brasileiros, entenda o que são suplementos alimentares e a necessidade de seu consumo.

26/12/2017 17:05:01

Embora os suplementos alimentares sejam vendidos sem prescrição nutricional ou médica, nem todo mundo precisa deles. O ideal é usá-los com acompanhamento. Os suplementos estão cada vez mais presentes no dia a dia dos brasileiros. A indústria de Suplementos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad) apontam que 54% dos lares do país possuem ao menos uma pessoa que consome esse tipo de produto.

Ainda não existe uma previsão legal para a categoria “suplementos alimentares”. Em outras palavras, ainda não existe regulamentação específica para esses itens, e de acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), não há previsão legal.

Mas o que são suplementos alimentares? Para uma definição clara, podemos utilizar o que foi apresentado em um informativo da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição em 2015:

"Suplementos alimentares são produtos constituídos por fontes concentradas de substâncias como vitaminas, minerais, fibras, proteínas, aminoácidos, ácidos graxos (como o ômega-3), ervas e extratos, probióticos, aminoácidos, enzimas, carotenoides, fitoesteróis, entre outros. A partir de sua composição os suplementos podem apresentar efeitos nutricionais, metabólicos e/ou fisiológicos que se destinam a complementar a alimentação normal em casos em que a ingestão desses componentes seja insuficiente. O produto pode ser apresentado nas formas sólida, semissólida, líquida e aerossol, como tabletes, drágeas, pós, cápsulas, granulados, pastilhas mastigáveis, líquidos e suspensões. Suplementos alimentares têm por finalidade complementar a alimentação de indivíduos saudáveis".

A nutricionista Aline de Andrade comenta que o alimento é a matéria-prima da qual o indivíduo irá extrair energia e nutrientes para assegurar sua saúde e seu desempenho físico. Entretanto, ressalta que em algumas situações somente o alimento não consegue garantir a oferta de carboidratos, proteínas e vitaminas. Nesses casos, os suplementos alimentares podem ajudar a suprir o déficit. Os suplementos não entram no lugar dos alimentos. Eles funcionam como coadjuvantes, se for o caso, explica a nutricionista.

É importante lembrar que o indicado é procurar um especialista na hora de consumir esses suplementos.