



Suplementação

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EFICIENTE: QUAIS OS PILARES-CHAVE AO RECOMENDAR UM SUPLEMENTO NUTRICIONAL?



Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), suplemento alimentar é uma nova categoria criada em 2018 e composta por “produtos para ingestão oral, apresentados em formas farmacêuticas, destinados a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados”, determinando que **“os ingredientes, fontes de nutrientes, substâncias bioativas e enzimas devem atender integralmente às especificações de identidade, pureza e composição** estabelecidas nas referências, conforme determina o art. 8º da RDC nº 243/2018.”¹

No entanto, mesmo mantendo critérios tão importantes quanto estes, é permitido e possível a cada fabricante combinar ingredientes de fontes diferentes para obter seus limites mínimos estabelecidos.¹

Outra questão que interfere na qualidade de um suplemento, embora todos sejam aceitos, desde que se mantenha a finalidade a que se propõem, é a possibilidade de utilizar moléculas em seus diferentes graus de hidratação. Um suplemento à base de magnésio, por exemplo, pode ser comercializado em sua forma anidra, diidratada, triidratada, sem ferir os critérios de pureza, porém, com eficácia aumentada ou reduzida para quem consome.¹

Dessa forma, os suplementos alimentares não são todos iguais. Variam conforme as matérias-primas utilizadas e quantidades. Mesmo considerando os graus de pureza e biodisponibilidade aceitos, alguns são produzidos de forma mais próxima dos limites mínimos e outros dos limites máximos estabelecidos.¹



Os principais critérios de qualidade a serem avaliados em um suplemento

Para recomendar com segurança um suplemento nutricional, é importante considerar:

Pureza

Os dois principais riscos de contaminação em suplementos alimentares têm sido a possibilidade de um produto causar reações adversas e problemas à saúde do usuário, especialmente quando este já existir algum problema de saúde que possa ser agravado.²

A contaminação pode ocorrer por diversos motivos, desde erros na seleção de matérias-primas, estocagem e manipulação inadequada, até por resultado de adulterações intencionais nos produtos. Além da isenção de contaminação, o grau de pureza dos suplementos também é influenciado pela isenção de ingredientes artificiais, contaminantes e alérgenos comuns.²

O critério de pureza é um dos principais indicadores de qualidade em um suplemento nutricional.²



Biodisponibilidade

Já é comprovado que apenas a presença de um nutriente não garante o seu uso pelo organismo, dando origem ao conceito de biodisponibilidade, criado inicialmente para a farmacologia. A biodisponibilidade determina assim a proporção do nutriente ingerido que é efetivamente utilizado ou, como definida no Congresso de Biodisponibilidade, em Wageningen na Holanda, "Biodisponibilidade é a fração de qualquer nutriente ingerido que tem o potencial para suprir demandas fisiológicas em tecidos alvos".³



Os estudos acerca da biodisponibilidade de um nutriente passam pelos seguintes critérios:³

- Especificação do nutriente;
- Ligação molecular;
- Quantidade do nutriente na dieta;
- Matriz onde o nutriente está incorporado;
- Atenuadores da absorção e bioconversão do nutriente.

Pesquisa e desenvolvimento

O grau de investimento em pesquisa e desenvolvimento feito por uma indústria é também um fator de qualidade para os suplementos produzidos, uma vez que a aplicação da ciência e da tecnologia levam à inovação dos padrões industriais que acaba por melhorar a qualidade dos produtos, visto que são agregadas estruturas com recursos como: laboratórios de microbiologia, biotecnologia e bromatologia, além de parcerias com universidades e institutos de pesquisa.⁴



Eficácia comprovada em testes clínicos

Os testes clínicos são, muitas vezes, a etapa mais demorada e que torna necessário o maior investimento no processo de desenvolvimento de um suplemento, assim como ocorre para os medicamentos. No entanto, é a forma mais eficaz de comprovar os resultados do uso do suplemento para o fim a que se destina. A realização de testes clínicos vem assim comprovar a qualidade e a eficácia do suplemento que se pretende recomendar para um paciente.⁵



Produtos hipoalergênicos

As alergias alimentares, e parte das doenças alérgicas como um todo, têm aumentado de forma muito significativa nas últimas décadas, tornando-se um sério problema de saúde e um fator importante na perda de qualidade de vida para crianças e adultos.⁶

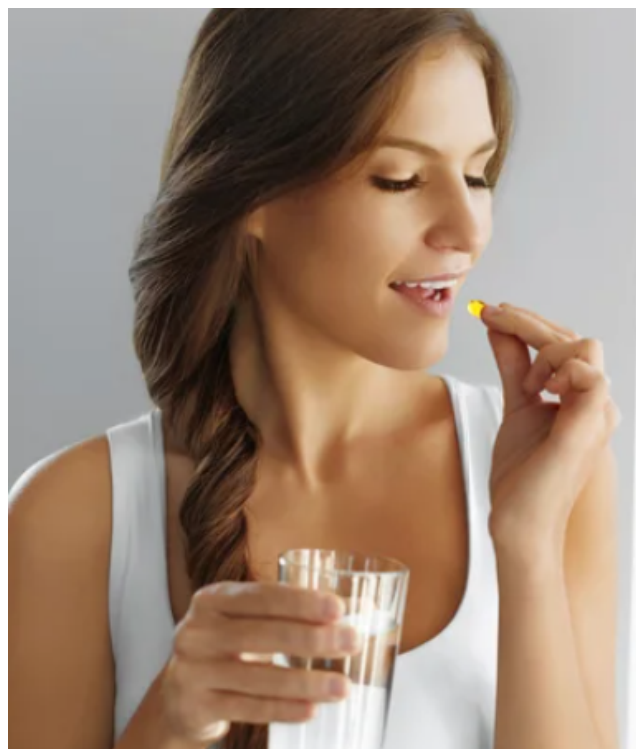
Os riscos de manifestações alérgicas ou intolerâncias tornam-se um problema crescente pela contaminação com impurezas e substâncias não descritas nos rótulos, justificando o uso de ingredientes e produtos hipoalergênicos para os suplementos alimentares com qualidade superior.⁶



Confiança na fabricação

Além de considerar a escolha das melhores matérias-primas, melhores práticas de armazenagem, manipulação e embalagem, até a confiabilidade na descrição dos ingredientes do produto nos rótulos, ² é necessário confiar na empresa que fabrica e comercializa o suplemento em questão.

Empresas tradicionais conhecidas nos mercados em que atuam (tanto pelos profissionais de saúde quanto pelos consumidores) que, reconhecidamente, investem em tecnologia e inovação, tendem a ser as mais confiáveis, dessa forma, recomendar o consumo de seus suplementos tende a ser um grande acerto na eficácia e segurança para os pacientes. ^{4,5}

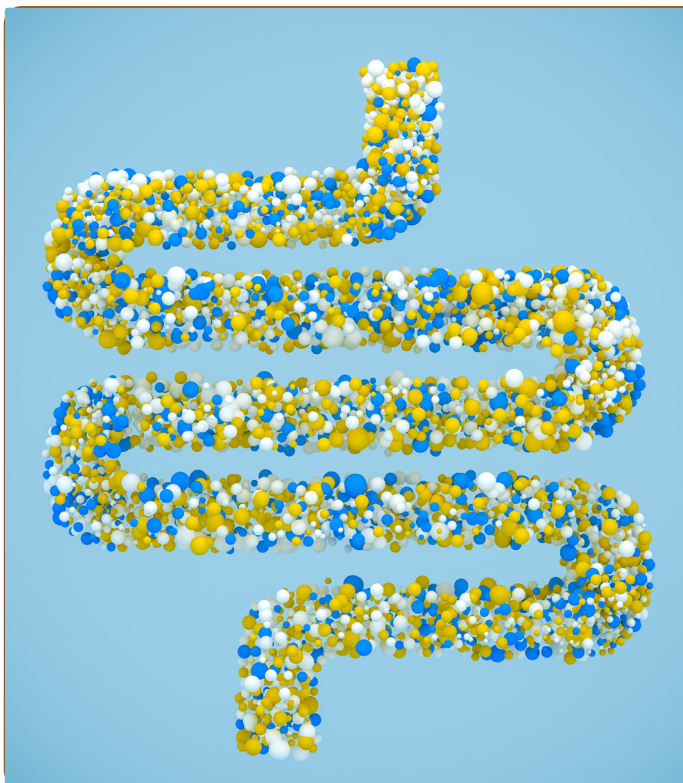


Observando os rótulos

A escolha de um bom suplemento pelo grau de pureza é influenciado pela isenção de ingredientes artificiais, contaminantes e alérgenos comuns.² Na prática, significa que podemos avaliar a pureza de um suplemento a partir da sua lista de ingredientes. Segundo a ANVISA, é obrigatório indicar nos rótulos ingredientes artificiais e/ou alérgenos como:¹

- "Não contém gorduras hidrogenadas";
- "Contém glúten;"
- "Contém lactose;"
- "Contém fenilalanina;" (Edulcorantes)
- " Contém aromatizantes."

Além disso, é fundamental que o suplemento não apresente nenhuma outra substância além do que esteja especificado, ou seja, nenhuma contaminação. Portanto, é fundamental considerar marcas sérias, confiáveis, com alto investimento em pesquisa e desenvolvimento, para garantir segurança em bons resultados para os pacientes.⁵



Preparo do organismo do paciente para potencializar a eficácia do suplemento

Além das características como a pureza e a qualidade da matéria-prima de um suplemento, existem diversos fatores que interferem na digestão e absorção dos nutrientes.

Clique aqui para acessar um conteúdo complementar a este, tratando a forma de digestão e absorção de diversos nutrientes e o protocolo 5R para melhorar a saúde intestinal, corrigindo a disbiose e maximizando a absorção de nutrientes, além de ir mais a fundo no funcionamento das enzimas e suplementos probióticos e prebióticos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Perguntas e Respostas. Brasília, 2021. (internet). Acesso em novembro de 2021. [<link>](#)
2. Parra R.M.T., Palma A., Pierucci A.P.T.R. Contaminação de suplementos dietéticos usados para prática esportiva: uma revisão de literatura. Rev. Bras. Ciênc. Esporte 33 (4). Dez 2011. [<link>](#)
3. Cozzolino S.M.F. Biodisponibilidade de minerais. Rev. Nutr. 10 (2). Jun 1997 [<link>](#)
4. Cano F.C.S. A inovação das indústrias de suplementos alimentares: whey protein. Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP. 2019. (PDF).
5. Miranda Y.O.M., Kamia F.D., Vargas M.A., Britto J.N.P. Panorama dos testes clínicos realizados no Brasil: uma análise exploratória utilizando o R. IV Seminário Internacional de Estatística com R. 2019. (PDF).
6. Ferreira C.T., Seidman E. Alergia alimentar: atualização prática do ponto de vista gastroenterológico. J Pediatr (Rio J). 2007;83(1):7-20. [<link>](#)



Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

