

# COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR FACE AOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

É necessário conhecer os riscos do seu consumo



Paulo Fernandes

A suplementação alimentar com vitaminas ou minerais que podem ser usados (enumerados nos anexos do Decreto-Lei n.º 136/2003, de 28 de Junho) pode ser encarada como uma suplementação de um regime alimentar normal com um ou mais nutrientes que possam estar em falta, enquanto que o consumo de suplementos alimentares contendo plantas ou preparados à base de plantas é por vezes feito tendo por objectivo a melhoria do estado de saúde do consumidor, através das propriedades tradicionalmente atribuídas ao consumo de algumas espécies vegetais. No entanto, o consumo de alguns produtos deste tipo de géneros alimentícios poderá levantar questões no que concerne à segurança alimentar.

Os problemas geralmente associados a produtos com plantas ou preparados à base de plantas são<sup>1</sup>:

- **Identificação incorrecta da espécie** – confusão entre espécies devido a semelhanças morfológicas ou contaminação de uma espécie cultivada por infestantes;
- **Presença de contaminantes** – quer de metais pesados ou dioxinas quer de toxinas naturais ou microrganismos;
- **Interacção com medicamentos;**
- **Adulteração com produtos farmacêuticos** – substituição total por, ou adição de um produto farmacêutico que garanta ao produto final os efeitos geralmente associados ao preparado vegetal;
- **Toxicidade intrínseca.**

Já foram referidas no RASFF (Sistema de Alerta Rápido para Alimentos e Alimentos para Animais), relativamente a produtos contendo plantas ou preparados à base de plantas, ocorrências de reacções adversas a suplementos alimentares, adição de medicamento à composição do produto e identificação incorrecta da espécie vegetal.

Destes factores, alguns não dependem do consumidor, como os erros de identificação da espécie, a presença de contaminantes, adulteração com produtos farmacêuticos ou a toxicidade intrínseca. No entanto, outros dependem grandemente do comportamento de consumo.

Alguns dos consumidores que tomam produtos à base de plantas procuram com o seu consumo alcançar uma melhor saúde, o que pressupõe, nalguns deles, uma probabilidade aumentada de toma de medicação. O consumo de preparados à base de plantas contendo espécies vegetais com efeitos terapêuticos pode provocar a interacção com a toma concomitante de medicação, podendo ter

efeitos antagónicos ou sinérgicos, podendo até provocar alterações nos exames médicos, levando a um eventual diagnóstico errado.

É também importante que o consumidor esteja consciente da possibilidade da ocorrência de alergias, principalmente se já possui historial de reacções alérgicas a géneros alimentícios. Sabe-se que algumas espécies vegetais estão descritas na bibliografia como alergénicas, devendo o consumidor estar consciente do risco que corre de sofrer uma reacção alérgica decorrente do consumo.

Os suplementos alimentares são géneros alimentícios e não medicamentos. Não apresentam, por isso, juntamente com a sua embalagem, uma lista de reacções adversas ou de contra-indicações ao seu consumo. Pode por este facto existir uma crença generalizada de que produtos à base de plantas ou naturais, como são por vezes referidos na própria publicidade, em contraposição aos produtos síntese da indústria farmacêutica, estão isentos de efeitos adversos. Isto não é necessariamente verdade, uma vez que se conhece a existência de espécies vegetais tóxicas, algumas das quais podem até ser confundidas com outras que apresentam efeitos benéficos, como atrás referido.

Uma vez que os suplementos alimentares são géneros alimentícios e não medicamentos, o seu consumo pode estar dependente unicamente da opção do consumidor, sem a existência de aconselhamento por parte de um profissional de saúde informado, habilitado para avaliar quer a necessidade de consumo de um suplemento alimentar, quer a adequação de um determinado suplemento ao consumidor que o pretende tomar. Esta avaliação da adequação deveria ter em conta tanto a história clínica do consumidor como a medicação que este possa estar a fazer no momento do início de consumo.

## CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM PORTUGAL

E em Portugal, como é feito o consumo de suplementos alimentares? Para caracterizar o consumo destes produtos em Portugal foi realizado, em 2006, um inquérito sobre o consumo de suplementos alimentares [Felicio, 2006]. Neste estudo verificou-se que 81% dos entrevistados consome ou já alguma vez consumiu suplementos alimentares, tendo 72% da população consumido este tipo de produtos no último ano, sem ser pela primeira vez, sendo por isso considerada consumidora habitual.

Quanto à obtenção de conhecimentos sobre estes produtos, o mesmo estudo revela que são os profissionais de saúde as principais origens da tomada de conhecimento, seguidos pelos colegas, amigos ou familiares, os media e, em último lugar, o posto de venda. Quanto ao local de compra, os inquiridos, em geral, preferem adquirir os suplementos alimentares nas farmácias e nas lojas de produtos naturais. No que respeita à satisfação com o consumo destes produtos, a maior parte da população consumidora mostrou-se satisfeita<sup>2</sup>.

Se por um lado parece ser positivo que os suplementos alimentares sejam indicados preferencialmente por profissionais de saúde, por outro lado o local de compra, a satisfação global e a grande percentagem da população consumidora indicam uma grande confiança nestes produtos. É importante que esta confiança seja suportada por um conhecimento detalhado dos riscos inerentes ao consumo, riscos estes que poderão variar, de indivíduo para indivíduo, de acordo com as suas características.

Para garantir uma maior segurança do consumidor, a Bélgica, por exemplo, na sequência do registo de efeitos adversos decorrentes do consumo de suplementos alimentares à base de plantas que apresentam toxicidade, elaborou legislação específica nacional que lista as espécies vegetais que não poderão, por motivos de segurança, ser incluídas em géneros alimentícios. No presente, a EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos) possui um grupo de trabalho para a avaliação dos riscos das plantas e produtos à base de plantas utilizados como ingredientes de suplementos alimentares. Este grupo de trabalho compilou um compêndio de plantas utilizadas para este fim, focando a possível toxicidade e definindo, no mesmo documento de trabalho, a metodologia a utilizar na avaliação de risco destes ingredientes.

Uma grande parte dos suplementos alimentares contendo plantas ou preparados à base de plantas existente no mercado destina-se de forma mais ou menos explícita à perda de peso, tendo por isso uma forte componente sazonal, apresentando um maior consumo antes do Verão. É importante que o consumidor destes produtos esteja consciente de que associadas ao excesso de peso podem existir outras patologias para as quais esteja já a tomar especialidades farmacêuticas. Não é incomum também o consumo simultâneo de vários suplementos alimentares com o mesmo objectivo.

O consumidor deverá informar-se dos riscos associados ao consumo de suplementos alimentares contendo plantas ou preparados à base de plantas e sempre que possível deverá recorrer ao aconselhamento pelos profissionais de saúde sobre a necessidade, adequação e riscos deste consumo, de modo a proteger, tanto quanto possível, a sua saúde.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 G.A. Kletter et al.; *Food and Chemical Toxicology*, 47 (2009) 992-1008;
- 2 FELÍCIO, J.A.; *Estudo de mercado: Consumo de suplementos alimentares em Portugal*, Centro de Estudos de Gestão do ISEG; Lisboa; 2006.

Paulo Fernandes, Direcção de Avaliação e Comunicação dos Riscos – ASAE



# LABORATORIO TOMAZ

## ANÁLISES EM SEGURANÇA ALIMENTAR

Email: labtomaz@beatrizgodinho.pt  
Tel: 244 830 460



- \_ANÁLISES A ÁGUAS;
- \_ANÁLISES A ALIMENTOS E PROD. ALIMENTARES;
- \_ANÁLISES A SUPERFÍCIES E MANIPULADORES;
- \_ANÁLISES NO ÂMBITO DO HACCP;
- \_ANÁLISES A RESÍDUOS, SOLOS, LAMAS E ELUATOS;
- \_ANÁLISES AO AR;
- \_ANÁLISES VETERINÁRIAS;
- \_ESTUDOS DE RUÍDO E ACÚSTICA.

[www.laboratoriotomaz.pt](http://www.laboratoriotomaz.pt)



# alicontrol

TECNOLOGIA E CONTROLO DE ALIMENTOS, LDA

## LARGA EXPERIÊNCIA NA INDÚSTRIA ALIMENTAR E RESTAURAÇÃO

Serviços de consultoria estudados para cada empresa, nas seguintes áreas:

- **SISTEMAS DA QUALIDADE**  
(certificação; auditorias internas)
- **SEGURANÇA ALIMENTAR**  
(HACCP; código de boas práticas de higiene e laboração)
- **FORMAÇÃO**  
(entidade acreditada desde 1998)
- **DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO**  
(processos de produção; novos produtos; compra de equipamentos)
- **ESTUDOS E PROJECTOS**  
(licenciamento industrial no âmbito da legislação aplicável)
- **ANÁLISES LABORATORIAIS**  
(em parceria com a SEGALAB)



**CONTACTOS:**  
SEDE Rua Fernando Vaz, lote 26-B, 1750-108 Lisboa  
Telef.: 217 541 110 Fax: 217 598 426  
E-mail: alicontrol@netcabo.pt

DEL. AÇORES Telef. 296 654 530 E-mail: alicores@dclx.pt