

Cápsulas em excesso

Indiscriminado, o consumo de suplementos alimentares pode causar de obesidade a cânceres. Médicos alertam para a importância da avaliação nutricional

» CAROLINA COTTA

Belo Horizonte — O que vai no prato é capaz de prevenir e até mesmo tratar doenças. Mas uma busca excessiva por viver alguns anos a mais por meio da ingestão indiscriminada de suplementos pode causar efeito contrário. A oferta de cápsulas é incontável e preocupante. Faltam cuidados quanto à dose correta, aos efeitos colaterais e à interação com medicamentos, por exemplo. Especialistas ensinam quando minerais, multivitamínicos e nutracêuticos são bem-vindos e quando repensar a ingestão deles.

Primeiro, alertam, é preciso diferenciá-los. Os nutrientes estão divididos em dois grupos: macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Segundo a nutricionista e doutora em ciência de alimentos Janaína Goston, a dieta adequada e balanceada inclui todos eles em quantidades apropriadas e proporcionais. Assim, não há necessidade de suplementação.

“Considerando que a reeducação alimentar não ocorre do dia para a noite, os suplementos podem ser utilizados como uma forma de garantir as necessidades do organismo de maneira mais rápida, mas sempre com cautela, pois os efeitos da superdosagem podem ser piores que os da falta. Em quantidades exageradas, podem ser tóxicas e causar danos, como sangramentos e distúrbios neurológicos”, alerta a nutricionista esportiva Rafaelly Cristina Silva.

Os suplementos também podem ser uma ferramenta valiosa para grupos que tradicionalmente têm necessidades nutricionais diferenciadas, como grávidas e idosos. Mas a regra geral é clara: não devem nunca ser consumidos por moda ou indicação de amigos; só depois da orientação de um especialista e da realização de exames específicos. “A suplementação desses nutrientes é benéfica para muito poucas pessoas, desnecessária para a maioria e de potencial malefício para um bom número delas”, resume Marcus Vinícius Bolívar Malachias, presidente eleito da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Malachias conta que o excesso de vitaminas antioxidantes (A, E, C), assim como de alguns minerais (selênio, zinco), tem sido relacionado à maior incidência de alguns tipos de câncer e de doenças cardíacas. O cálcio deve ser utilizado mais livremente por mulheres para a prevenção da osteoporose, mas homens só devem suplementá-lo em casos de deficiência, pois o excesso aumenta o risco de calcificações das artérias. “A exceção é a vitamina D, que está deficiente na maioria das pessoas e, apesar de ainda limitadas as evidências, a reposição dela parece benéfica.”

Fotos: Marcos Michelin/EM/D.A. Press

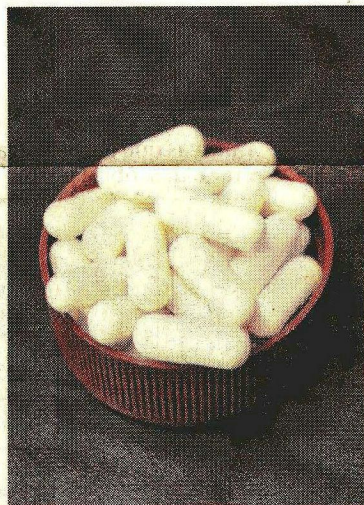


Óleo de cártamo, ômega 3, goji berry, cálcio, chá verde, chia, cálcio: pílulas podem ser valiosas, desde que usadas com moderação

» "Milagres" da moda

Polivitamínicos manufaturados

São formulações padronizadas de vitaminas e minerais. Muitas vezes, não atendem às recomendações do paciente. Por outro lado, podem agravar um problema já existente. O adequado seria a prescrição de uma formulação personalizada.

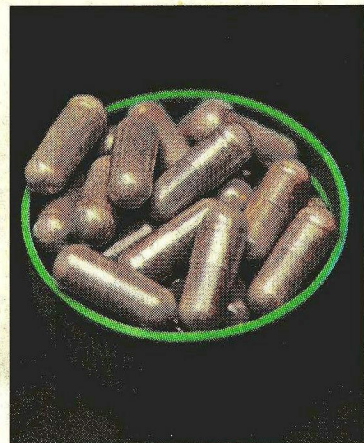


Minerais e vitaminas manufaturados

As formulações isoladas devem ser avaliadas com cautela, pois o organismo atua com a cooperação de inúmeros nutrientes. As doenças ósseas, por exemplo, não devem ser tratadas só com cálcio, pois dependem da ação de vários nutrientes. Alguns pacientes têm ingestão adequada do mineral, mas, devido ao déficit nutricional, não há fixação nos ossos.

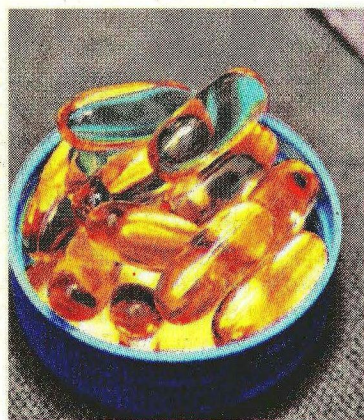
Chá verde

Rico em substâncias anti-inflamatórias que podem prevenir cânceres e doenças cardiovasculares, além de auxiliar na perda de peso. Pode ser benéfico em casos de estresse, diabetes, aterosclerose e obesidade. Quando ingerido em excesso, porém, atua de forma contrária, com atividade pró-oxidante prejudicial ao fígado e aos rins.

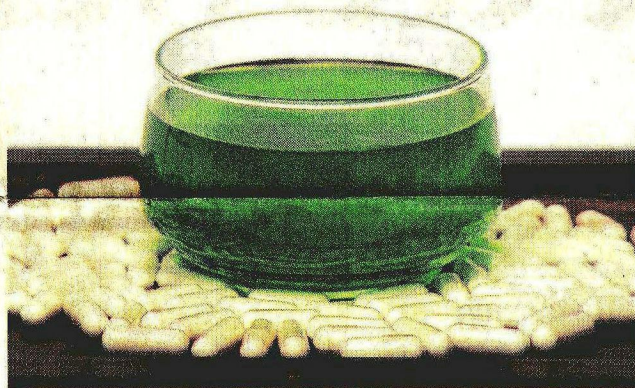


Ômega-3

São gorduras poli-insaturadas encontradas em oleaginosas e algas e animais marinhos. Atuam em doenças cardiovasculares, processos inflamatórios, saúde mental e na ação da insulina. A maioria da população brasileira não consome a quantidade adequada desses ácidos graxos, sendo interessante



a suplementação orientada. Alguns estudos não recomendam a associação com medicamentos que inibem a agregação plaquetária ou em pacientes que serão submetidos a cirurgias.



Colágeno

Dá sustentação ao tecido cutâneo e participa da formação de cartilagens, ossos e outros tecidos. Sua formação depende de vitamina C, cobre, ferro e silício. A suplementação pode melhorar a elasticidade da pele e ajudar no tratamento de doenças articulares. De modo geral, o uso em pó é mais efetivo, uma vez que a quantidade recomendada (5g a 20g/dia) inviabiliza o uso em cápsulas.



Goji berry

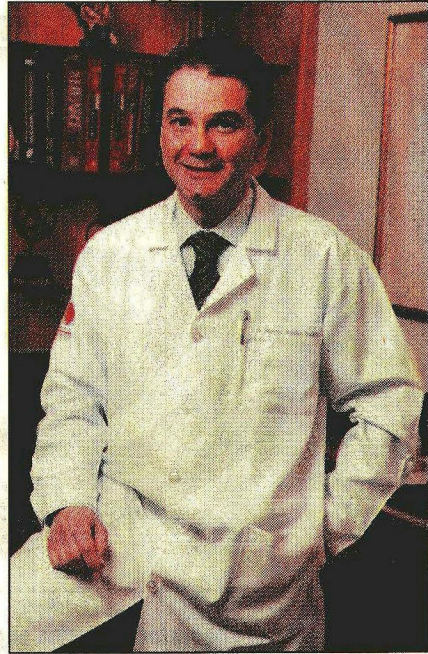
Fruta rica em flavonoides e vitamina C, que previnem doenças relacionadas ao envelhecimento, ao diabetes, ao câncer, à obesidade e à hipertensão, além de combater o estresse e proteger olhos e pele. Em abundância, porém, pode ter atividade pró-oxidante.

Óleo de cártamo

Ainda não está claro quais são os possíveis benefícios à saúde. No entanto, sabe-se que é rico em ácidos graxos ômega-6, já consumidos em excesso pela população brasileira. O desequilíbrio entre a ingestão de ômega-6 e ômega-3 pode levar a alterações orgânicas, favorecendo a inflamação subclínica característica de doenças como diabetes, aterosclerose, hipertensão, obesidade e hipercolesterolemia.

» Duas perguntas para

Rafael Mourão/Divulgação



Marcus Vinícius Bolívar Malachias, presidente eleito da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Quais são os riscos do uso indiscriminado de suplementos?

Pesquisas revelam que os antioxidantes não só não preveniram como aumentaram a incidência de câncer, como o de pulmão, e infarto do miocárdio. Muitos multissuplementos amplamente consumidos têm excesso de ferro, iodo, sódio, potássio, betacaroteno e outros elementos que, em algumas pessoas, podem provocar doenças. Na expectativa de benefícios milagrosos, milhões de indivíduos se iludem, correm riscos de efeitos adversos e gastam os seus recursos que deveriam ser empregados em alimentação saudável, rica em frutas e hortaliças, a fonte natural e ideal de aquisição de vitaminas e minerais. Curiosamente, a maioria das pessoas não faz uso regular de medicamentos imprescindíveis à saúde.

Quais são os efeitos da combinação dos compostos entre si e com medicamentos?

O iodo pode promover disfunção tireoidiana e o sódio é capaz de elevar a pressão e descompensar o coração, por exemplo. A vitamina K pode reduzir o efeito de anticoagulantes orais; assim como os antioxidantes podem diminuir a ação das estatinas na redução do colesterol e na prevenção do infarto. O importante é discutir com o médico os potenciais prós e contras antes de buscar um suplemento.

» Alerta dos EUA

O U.S. Preventive Services Task Force, órgão norte-americano independente que faz revisões sistemáticas da literatura médica, recomendou, no início deste ano, que pessoas saudáveis não tomem suplementos de vitamina E ou de betacaroteno. Além das cápsulas não terem benefícios comprovados, uma revisão de pesquisas recentes sugere que elas podem prejudicar a saúde. Segundo o órgão, há fortes evidências de que os suplementos de betacaroteno aumentam o risco de câncer no pulmão em pessoas com predisposição à doença. No caso da vitamina E, os dados não confirmam se os suplementos podem realmente proteger contra câncer e doenças cardíacas.