

Suplementos alimentares só devem ser consumidos com indicação

NUTRICIONISTAS E OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE SÃO UNÂNIEMES EM DIZER QUE A ADOÇÃO DE UMA DIETA BALANCEADA É PARTE ESSENCIAL DA MANUTENÇÃO DE UM CORPO SAUDÁVEL.

Ainda assim, há quem acredite que suplementar a alimentação é a única saída para conquistar mais saúde ou o corpo desejado, mas isso pode representar um risco. **ENTENDA!**



A suplementação deve ser adotada em casos de doenças (anemia ferropriva e sarcopenia, por exemplo) ou de situações em que a pessoa não consegue ingerir toda a quantidade de nutrientes importantes para a recuperação ou manutenção nutricional (pacientes internados ou atletas profissionais, por exemplo).

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a suplementação deve ter prescrição de um nutricionista e ficam definidos como suplementos seis categorias de alimentos e uma de medicamento:

- Suplementos de vitaminas e minerais;
- Substâncias bioativas e probióticos;
- Novos alimentos e novos ingredientes;
- Alimentos com alegações de propriedades funcionais e de saúde;
- Suplementos para atletas, complementos alimentares para gestantes;
- Nutrizes e medicamentos sem prescrição médica.



Uma pesquisa divulgada em 2016 pela Associação Brasileira da Indústria para Alimentos para Fins Especiais e Congêneros (Abiad), feita em 1007 domicílios, indicou que, **EM 54% DOS LARES BRASILEIROS, AO MENOS UMA PESSOA CONSUMIA SUPLEMENTOS ALIMENTARES.**

Entre os objetivos estavam a complementação alimentar (75%). No entanto, apenas 22% afirmou ter consultado um profissional de saúde.



Riscos da suplementação SEM PRESCRIÇÃO

- Sobrecarga dos rins e do fígado
- Elevação dos níveis de colesterol
- Icterícia
- Náusea
- Vômito
- Alterações no apetite
- Fadiga
- Coceira na pele

Se, por alguma razão, você pensa em suplementar a sua alimentação, não corra riscos, **BUSQUE UM MÉDICO E UM NUTRICIONISTA DE CONFIANÇA!**

