

# PERCEPÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO DIETÉTICA: AUTONOMIA DO USO E RISCOS ASSOCIADOS

**Maria Luiza Oliveira Santos<sup>1</sup>; Iana Lis Silva Luz<sup>2</sup>; Camila Maia Silva<sup>3</sup>; Renata Ferreira Santana<sup>4</sup>; Adriana Da Silva Miranda<sup>5</sup>; Micaella De Cássia Meira Oliveira<sup>6</sup>.**

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RS.66

## RESUMO

**Introdução:** Percebe-se que a busca pelo estilo de vida saudável tem-se ampliado na sociedade e a alimentação desempenha um papel fundamental. Assim, surgem os suplementos dietéticos que são utilizados além da alimentação para o fornecimento de nutrientes, e o seu uso tem aumentado consideravelmente em todo o mundo. Diante disso, o uso autônomo crescente desses suplementos de origem alimentar implica na segurança relacionada à saúde pública e individual, visto que existem riscos associados, como a toxicidade pelo consumo excessivo e impróprio de determinadas substâncias. **Objetivo:** Compreender os benefícios e os riscos associados ao uso de suplementos alimentares. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa com base na análise de artigos científicos nos bancos de dados PubMed e Scielo, com os descritores “Suplementos nutricionais”, “Saúde”, “Alimentação” entre os anos de 2018 e 2024, nos idiomas português e inglês. **Resultados:** O ato de “encapsular alimentos” tornou-se bastante comum na indústria farmacêutica cujo objetivo é aprimorar as características sensoriais das substâncias e tornar os produtos mais atrativos. Essa tendência pode distanciar ainda mais as pessoas do consumo de alimentos in natura. Entre as razões mais comuns para o consumo de suplementos pelo indivíduo destaca-se a busca pela melhoria e manutenção da saúde, sendo os multivitamínicos e minerais os mais utilizados. Apesar de existir ampla recomendação por parte dos prestadores de serviços em saúde, a maioria das decisões de uso são tomadas pelos próprios consumidores. Os riscos associados ao uso desses suplementos incluem danos aos órgãos devido à toxicidade, interações ou contaminação do produto. Parte deles apresenta riscos que variam conforme a dose, por isso existem recomendações de uso sobre a quantidade e frequência diárias ideais de consumo para diferentes grupos populacionais e faixas etárias, que não ultrapassem o Nível Superior de Ingestão Tolerável. **Considerações finais:** Os suplementos alimentares não são classificados como medicamentos e são direcionados a indivíduos saudáveis, que necessitam complementar a alimentação por meio da oferta de nutrientes, enzimas ou probióticos. No entanto, seu uso tende a ser superestimado ou subestimado, influenciado pela praticidade, imediatismo e pela disseminação de informações sem comprovação científica ou sem aplicabilidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Suplementos nutricionais. Saúde. Alimentação.