

Colégio Bandeirantes

Aula 02

Enem - 2017

Uso de suplementos alimentares por adolescentes

Evidências médicas sugerem que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um grupo de pessoas, aí incluídos atletas competitivos, cuja dieta não seja balanceada. Tem-se observado que adolescentes envolvidos em atividade física ou atlética estão usando cada vez mais tais suplementos. A prevalência desse uso varia entre os tipos de esportes, aspectos culturais, faixas etárias (mais comum em adolescentes) e sexo (maior prevalência em homens). Poucos estudos se referem a frequência, tipo e quantidade de suplementos usados, mas parece ser comum que as doses recomendadas sejam excedidas.

A mídia é um dos importantes estímulos ao uso de suplementos alimentares ao veicular, por exemplo, o mito do corpo ideal. Em 2001, a indústria de suplementares investiu globalmente US\$ 46 bilhões em propaganda, como meio de persuadir potenciais consumidores a adquirir seus produtos. Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir tal objetivo.

Sobre a associação entre a prática de atividades físicas e o uso de suplementos alimentares, o texto informa que a ingestão desses suplementos

- ✓ a) direciona-se para adolescentes com distúrbios metabólicos e que praticam atividades físicas.
- ✓ b) é indispensável para as pessoas que fazem atividades físicas regularmente.
- ✓ c) melhora a saúde do indivíduo que não tem uma dieta balanceada e nem pratica atividades físicas.
- ✓ d) é estimulada pela indústria voltada para adolescentes que buscam um corpo ideal. ←

Suplementos são, na maioria das vezes, **vitaminas, minerais e aminoácidos** que **completam** a alimentação; importante para pessoas com carências nutricionais e também para praticantes de atividades físicas, pois necessitam repor perdas nutricionais e até melhorar seu desempenho durante a prática.



São aminoácidos, Hiperproteicos (WheyProtein), Termogênicos e queimadores de gordura, Maltodextrina e Dextrose, Pré-treinos, estimulantes, Precursores do hormonais e outros.

Quem pode prescrever?

▶ Médicos e Nutricionistas.



RECOMENDAÇÃO Nº 004 DE 21 DE FEVEREIRO DE 2016.

PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) no uso de suas competências regimentais e atribuições conferidas pela Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978 e pelo Decreto 84.444, de 30 de janeiro de 1980, e

Considerando a competência do nutricionista para a prescrição de suplementos nutricionais que está estabelecida no inciso VII, do artigo 4º, da Lei 8234/1991, Resolução CFN nº 390/2006 e, de acordo com a Resolução CFN nº 380/2005, é considerada atividade complementar do nutricionista nas áreas de Nutrição Clínica, Saúde Coletiva e Nutrição em Esportes;

Considerando que a prescrição de suplementos nutricionais, quando indispensável para suprir necessidades nutricionais específicas, previstas no artigo 2º da Resolução CFN nº 390/2006, deve ter caráter de complementação e ou suplementação do plano alimentar e não de substituição de uma alimentação saudável e equilibrada;

Considerando os suplementos nutricionais que o nutricionista pode prescrever, listados no inciso II, do artigo 1º, da Resolução CFN nº 390/2006, que são os seguintes: "formulados de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, lipídios e ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si";

Considerando que o nutricionista também pode prescrever compostos bioativos já aprovados pela ANVISA, conforme Resolução RDC N.º 2, de 7 de Janeiro de 2002;

Considerando que o nutricionista tem ainda competência legal para prescrever os produtos denominados polivitamínicos e/ou poliminerais, conforme determina a Portaria SVS/MS nº 40/1998;

Considerando que a prescrição de suplementos nutricionais deve respeitar os limites estabelecidos no artigo 2º da Resolução CFN nº 390/2006;

O Conselho Federal de Nutricionistas recomenda ao nutricionista:

1. A prescrição do nutricionista deve conter o nome do paciente, data, assinatura, carimbo do profissional, número de seu registro no Conselho (CRN – xxxx), telefone e endereço completo ou outro meio de contato profissional;

2. A prescrição deve apresentar o esquema posológico, ou seja, a indicação de via de administração, dose, horário de administração e tempo de uso;

3. A prescrição de suplementos nutricionais a serem formulados em farmácias de manipulação deverá obedecer aos itens 1 e 2 acima e, ainda, indicar forma de apresentação do produto: cápsula, pó, tablete, gel, líquido, drágea ou outra; a identificação do nutriente com a respectiva forma química e a concentração por unidade de consumo;

4. É vedado ao nutricionista prescrever produto que use via de administração diversa do sistema digestório;

5. É vedado ao nutricionista prescrever produtos que incluam em sua fórmula medicamentos, isolados ou associados a nutrientes;

6. É vedado ao nutricionista a prescrição de suplementos nutricionais ou substâncias que não sejam controladas ou não atendam às exigências para produção e comercialização regulamentadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA);

7. A adoção da suplementação nutricional, pelo nutricionista, exige o pleno entendimento da legislação supracitada, que integram esta recomendação, assim como, de outras que venham a ser editadas sobre o tema;

8. Na prescrição da suplementação nutricional o nutricionista não deverá manifestar preferência de marcas, havendo necessidade de mencioná-las, deverá indicar várias alternativas oferecidas pelo mercado, em conformidade com o parágrafo único, do art. 22, da Resolução CFN nº 334/2004.

Conselho Federal de Nutricionistas

Perigoso é comprar suplementos por conta própria e utilizar vários produtos juntos sem nenhuma orientação profissional. (Evitar a autoprescrição, assim como entender que profs. de academias, pessoais, sites, “blogueiras” e lojas online não têm formação técnica específica para prescrevê-lo.

Lembrem-se: nenhum suplemento substitui uma alimentação saudável. Como o próprio nome diz, ele vem para **suplementar** a alimentação.

