

# Consumo e Saúde

## “Suplemento Alimentar” – Fique Atento

Ouvidoria/Anvisa e Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor/Senacon



### FATO

Em busca do corpo perfeito ou ideal, ou até mesmo para obter outros benefícios à saúde, como o combate ao envelhecimento, algumas pessoas exageram no consumo de produtos comercializados como “suplementos alimentares”. A promessa de resultados mais rápidos no ganho de massa muscular, definição corporal, redução de gordura e de peso, aceleração do metabolismo ou melhora do desempenho sexual vêm contribuindo para o uso abusivo dessas substâncias. No entanto, a legislação brasileira não define a categoria “suplemento alimentar”; esses produtos, quando comercializados no Brasil, podem ser classificados, por exemplo, como suplemento vitamínico e/ ou mineral, alimentos para atletas ou novos alimentos.

Por outro lado, alguns desses produtos, comercializados ilegalmente como suplemento alimentar, podem conter substâncias (medicamentos, fitoterápicos, estimulantes, hormônios, dentre outros) que não são permitidas para alimentos. Um exemplo é a substância dimethylamylamine, o DMAA, que é um estimulante usado, principalmente, no auxílio ao emagrecimento e no aumento do rendimento atlético. A Organização Mundial de Saúde (OMS) alertou que vários países têm identificado efeitos adversos associados a essa substância, e alguns países já proibiram a comercialização de produtos que contém DMAA, inclusive o Brasil.

Muitos dos “suplementos alimentares”, que são considerados alimentos, não cumprem com o que está sendo anunciado em seus rótulos ou publicidade, por exemplo: suplementos vitamínicos e ou minerais indicados para bronzeamento, envelhecimento ou calvície; alimentos para atletas com indicação de queimadores de gordura ou termogênicos; ou ainda, novos alimentos com a finalidade de perda de peso, controle do apetite, prevenção ou cura de doenças. Estes casos poderão ser considerados ofertas e/ou publicidade enganosas e estão sujeitos às devidas sanções.

Cabe destacar que os suplementos vitamínicos e/ ou minerais podem apresentar indicações apenas para alegações plenamente reconhecidas pela comunidade científica, como: a vitamina A é necessária para uma visão normal ou o ferro é necessário para a formação das células vermelhas do sangue. Os alimentos para atletas são produtos destinados a auxiliá-los a atender suas necessidades nutricionais específicas e seu desempenho nos exercícios. Qualquer indicação alheia a essa finalidade é enganosa. Já para os novos alimentos não é aprovada qualquer alegação de propriedade funcional e ou de saúde.

Vale lembrar que outros países regulam os ditos “suplementos alimentares” de forma diferente. Assim, alguns “suplementos alimentares” produzidos em alguns países podem conter ingredientes que não são seguros para serem consumidos como alimentos ou substâncias com propriedades terapêuticas. O uso desses produtos tem sido relacionado na literatura científica a danos graves à saúde do consumidor, tais como: dependência, efeitos tóxicos no fígado, insuficiência renal, disfunções metabólicas, alterações cardíacas, alterações do sistema nervoso e, em alguns casos, até a morte.

### CONCEITO

No Brasil, os suplementos podem ser:

#### 1) Suplementos vitamínicos e ou minerais

São os alimentos, compostos exclusivamente por nutrientes vitamínicos e/ou minerais, que servem para complementar a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos em que sua ingestão a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer algum suplemento. Devem conter um mínimo de 25%, e no máximo até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas e/ou minerais, não podendo substituir os alimentos nem serem considerados dieta exclusiva.

#### 2) Alimentos para atletas

Os alimentos formulados para auxiliar os atletas a atender suas necessidades nutricionais específicas e auxiliar no desempenho do exercício também são denominados suplementos e podem ser classificados, de acordo com a finalidade a que se destinam, em:

- suplemento hidroeletrolítico para atletas;
- suplemento energético para atletas;
- suplemento protéico para atletas;
- suplemento para substituição parcial de refeições de atletas;
- suplemento de creatina para atletas E
- suplemento de cafeína para atletas.

### 3) Novos alimentos

São os alimentos ou substâncias sem histórico de consumo no País, ou alimentos com substâncias que já são consumidas, que, entretanto, venham a ser adicionadas ou utilizadas em níveis muito superiores aos atualmente observados nos alimentos utilizados na dieta regular. Alguns exemplos de novos alimentos são:

- Alimento consumido por pequeno grupo de indivíduos ou durante curtos períodos de tempo, por exemplo, a palma forrageira consumida em períodos de seca;
- Ingrediente obtido por síntese ou a partir de fontes alimentares, cuja adição em alimentos resulte em aumento do seu consumo, por exemplo: ômega 3 proveniente do óleo de peixe, resveratrol sintético ou extraído da uva, licopeno sintético ou extraído de tomate e fitoesteróis de óleos vegetais.

### 4) Alimentos com alegação de propriedade funcional e ou de saúde

São os alimentos que apresentam em seus dizeres de rotulagem e/ ou material publicitário a alegação de propriedade funcional relativa ao papel metabólico ou fisiológico que o nutriente ou não nutriente tem no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais do organismo humano, ou alegação de saúde, aquela que afirma, sugere ou implica a existência da relação entre o alimento ou ingrediente com doença ou condição relacionada à saúde.

As alegações de propriedade funcional aprovadas pela Anvisa podem ser consultadas no portal da Anvisa (link: <http://s.anvisa.gov.br/wps/s/r/wuE>). Cabe destacar que até o momento não há alegação de propriedade de saúde aprovada.

**Ao comprar o chamado “suplemento alimentar”, o consumidor deve ficar atento a:**

#### Embalagem/Rotulagem:

- Por serem alimentos, os suplementos vitamínicos e/ou minerais e os alimentos para atletas não podem conter propriedades ou indicações terapêuticas e ou medicamentosas em suas embalagens, sendo proibida qualquer expressão que se refira ao uso do suplemento para prevenir, aliviar ou tratar uma enfermidade. Assim, são permitidas somente informações sobre as funções normais cientificamente comprovadas das vitaminas e minerais, descrevendo o papel fisiológico desses nutrientes no organismo, por exemplo: o cálcio e a vitamina D são nutrientes necessários para a estrutura normal de ossos e dentes.
- Utilizar o produto conforme a dosagem recomendada na embalagem. Além disso, sugere-se que populações mais vulneráveis, como, gestantes, mães que amamentem, crianças e portadores de doenças crônicas consumam estes produtos somente sob orientação de um médico ou de um nutricionista.
- Os novos alimentos devem trazer no rótulo a seguinte informação: O Ministério da Saúde adverte: Não existem evidências científicas comprovadas de que este alimento previna, trate ou cure doenças.
- Finalmente, o consumidor deve ler atentamente a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional, informações que devem constar no rótulo de alimentos, para verificar se há no produto algum componente estranho que não lhe pareça tratar-se de ingrediente alimentar ou nutriente, por exemplo: extratos de plantas; hormônios; e substâncias farmacológicas. No caso de dúvida sobre a composição de um alimento, é recomendado entrar em contato com a Anvisa pela Central de Atendimento (ligação gratuita: 0800 642 9782) para esclarecimentos.

#### Publicidades:


- Desconfie de promessas milagrosas e de ação rápida, como: “Perca 5 kg em 1 semana!”, ou de indicações de benefícios cosméticos, como redução de celulite ou de melhoras na pele. Além disso, indicações terapêuticas ou medicamentosas, como a cura de doenças e o emagrecimento rápido são proibidas. Complementarmente, o uso exclusivo de termos em língua estrangeira, bem como de imagens de pessoas

hiper-musculosas ou que façam alusão à perda de peso também ajudam a identificar produtos não regularizados no Brasil. Tais exemplos de propagandas são ilegais e não são autorizadas para alimento. Neste caso, o consumidor deverá denunciar à vigilância sanitária local ou à Anvisa para apuração de irregularidades.

- Fique atento à comercialização dos chamados “suplementos alimentares” via Internet, especialmente quando não há no site nenhuma identificação da empresa fabricante, distribuidora, endereço, CNPJ ou serviço de atendimento ao consumidor.
- Por fim, qualquer folheto de informação ou divulgação não poderá veicular alegações de propriedade funcional ou de saúde diferentes daquelas aprovadas pela Anvisa. As alegações de propriedade funcional aprovadas pela Anvisa podem ser consultadas no portal da Anvisa (link: <http://s.anvisa.gov.br/wps/s/r/wuE>).

### Informações gerais

- Os suplementos somente podem ser vendidos em unidades pré-embaladas. Não é permitida a venda fracionada.
- Não consuma produtos fabricados em outros países que não possuam rótulo em português ou produtos nacionais que estejam em desacordo com as normas da Anvisa.
- Consulte sobre produtos registrados no portal da Anvisa  
link: [http://www7.anvisa.gov.br/datavisa/consulta\\_produto/Alimentos/frmConsultaAlimentos.asp](http://www7.anvisa.gov.br/datavisa/consulta_produto/Alimentos/frmConsultaAlimentos.asp)
- Consulte sobre a regularidade de produtos isentos de registro junto ao órgão de Vigilância Sanitária onde a empresa fabricante ou importadora está situada.
- Solicite auxílio de seu nutricionista ou médico para a identificação de produtos seguros e regularizados junto à Anvisa.
- Entre em contato com a Anvisa pela Central de Atendimento (ligação gratuita: 0800 642 9782) para esclarecimentos de dúvidas sobre a composição ou classificação de um produto.

 Todos os alimentos e suplementos estão sujeitos ao controle sanitário da Anvisa e dos órgãos de vigilância sanitária dos estados, municípios e Distrito Federal. O controle sanitário se dá por meio de monitoramentos e fiscalizações decorrentes também de denúncias e de ações de outros órgãos de governo.

### PROVIDÊNCIAS e SUPORTE LEGAL

Resolução RDC nº 27/2010. Resoluções nº 16/1999, [17/1999](#), [18/1999](#), [19/1999](#). [Decreto-Lei nº 986/1969](#). Portaria SVS/MS n. 32/1998. Alerta da Anvisa. Lei 8.078/90 (CDC) art.4º caput, incisos I a III; art.6º I, II, III; art 8º, art.10 e art.18.

Produtos com suspeitas de irregularidades devem ser denunciados à Vigilância Sanitária mais próxima do consumidor. Denúncias também para o e-mail: [ouvidoria@anvisa.gov.br](mailto:ouvidoria@anvisa.gov.br)

Pedidos de informação: Central de Atendimento da Anvisa – 0800 642 9782. Disque Saúde 136. Orientações podem ser obtidas pelo Disque-Intoxicação (0800 722 6001). Mais informações: [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)