

Benefícios ou

O uso indiscriminado de suplementos alimentares e vitamínicos tem se tornado cada vez mais comum, mas seu consumo sem orientação profissional pode trazer sérios riscos à saúde

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Impulsionado por promessas de mais energia, melhor desempenho físico e até longevidade, o uso indiscriminado de suplementos tem se tornado comum. Com um forte apelo comercial e divulgação nas redes sociais, muitas pessoas vêm sendo influenciadas por promessas como resultados rápidos para melhoria da saúde e aparência física ou imunidade elevada, muitas vezes, sem embasamentos científicos.

Os suplementos alimentares são produtos formulados para complementar a dieta, fornecendo nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas, aminoácidos e compostos bioativos. Eles podem ser indicados para suprir deficiências nutricionais ou atender a necessidades específicas, como atletas de alto rendimento ou pessoas com condições clínicas que exigem maior aporte de determinados nutrientes.

Mas tomar suplementos desnecessariamente pode causar intoxicações e sobrecarregar

o corpo, em especial órgãos, como fígado e rins. As vitaminas lipossolúveis como A, D, E e K, por exemplo, acumulam-se no organismo e podem gerar efeitos adversos importantes, como distúrbios neurológicos, hepáticos e renais.

“O ferro em excesso pode causar sobrecarga hepática, enquanto doses elevadas de cálcio aumentam o risco de cálculos renais. O potássio pode também alterar funções cardíacas e causar arritmias”, alerta a nutricionista coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário Uniceplac, Danielle Luz Gonçalves.

Sem acompanhamento ou prescrição de um profissional, há também o risco de interações medicamentosas, uso em doses inadequadas e diagnóstico mascarado de doenças. Alguém com fadiga, por exemplo, pode tomar um multivitamínico e adiar o diagnóstico de uma anemia grave ou de uma doença crônica.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

OS RISCOS E OS EFEITOS COLATERAIS DE TOMAR SUPLEMENTOS SEM NECESSIDADE

O consumo desnecessário de suplementos pode levar a diversos problemas de saúde. O excesso de vitaminas e minerais pode sobrecarregar órgãos, como fígado e rins, além de gerar efeitos colaterais como:

- Hipervitaminoses (excesso de vitaminas no organismo)
- Toxicidade hepática e renal
- Desequilíbrio de nutrientes, prejudicando sua absorção
- Risco cardiovascular em alguns casos, como o uso indiscriminado de estimulantes
- Interferência na regulação hormonal e metabolismo

SINAIS DE QUE OS SUPLEMENTOS ESTÃO FAZENDO MAL

Os mais comuns incluem:

- Náuseas
- Dores abdominais
- Alterações urinárias
- Fraqueza
- Dor de cabeça
- Pressão alta ou baixa
- Em casos mais graves, podem haver alterações neurológicas ou cardíacas, além de problemas em exames laboratoriais, como creatinina elevada, indicando sobrecarga renal)

