

riscos?



VALDO
VIRGO

OS SUPLEMENTOS REAGEM COM MEDICAMENTOS?

Sim, diversas interações entre suplementos e medicamentos podem ocorrer. Alguns exemplos incluem:

- O cálcio pode reduzir a absorção de antibióticos e hormônios da tireoide
- A vitamina K pode interferir na ação de anticoagulantes
- O ferro pode diminuir a eficácia de alguns antibióticos
- Suplementos termogênicos podem aumentar a pressão arterial e interferir em medicamentos cardiovasculares

Palavra do especialista

Quem deve ingerir suplemento vitamínico?

Suplementos vitamínicos devem ser usados por pessoas com deficiência comprovada, com necessidades nutricionais aumentadas, como gestantes, lactantes, idosos ou atletas de alto rendimento, ou em situações clínicas específicas, como após cirurgias bariátricas, doenças inflamatórias intestinais ou desnutrição. A orientação deve sempre partir de um profissional de saúde, com base em avaliação clínica e exames laboratoriais.

Qual a importância de consultar um profissional da saúde antes de começar a tomar suplementos?

Um profissional capacitado avaliará se o suplemento é necessário, qual o tipo e a dose ideais, por quanto tempo deve ser usado e se há riscos de interação com outros medicamentos ou doenças preexistentes. Além disso, evita-se gastos desnecessários e riscos à saúde. As diretrizes da American Society for Nutrition e da Sociedade Brasileira de Nefrologia enfatizam que o uso racional de suplementos deve sempre ser individualizado.

Como escolher e utilizar suplementos de forma segura?

É essencial buscar produtos registrados na Anvisa, de laboratórios confiáveis, e evitar compras em sites não autorizados. A leitura do rótulo é importante — os suplementos não devem ultrapassar 100% da dose diária recomendada, a menos que sob prescrição. Também é importante informar o médico sobre o uso de qualquer suplemento durante as consultas de rotina.

Elber Rocha é nefrologista e coordenador do Programa de Transplantes do Hospital Santa Lúcia de Brasília