

O que você precisa saber sobre os suplementos naturais para emagrecer

Química

Enviado por: lenawb@seed.pr.gov.br

Postado em: 19/05/2011

Com o cerco cada vez mais forte aos inibidores de apetite (sibutramina e os derivados anfetamínicos), o uso de suplementos naturais se intensificou, feitos de plantas que prometem ajudar no emagrecimento.

Por Cristina Almeida Emagrecer a qualquer preço parece ser o lema dos brasileiros. É o que se percebe nas informações contidas nos relatórios divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) nos últimos anos. Em 2007, o Brasil era o país que mais consumia inibidores de apetite no mundo e, no período entre 2001 e 2004, o uso desse tipo de medicamento dobrou. No início de 2010, as estatísticas mostraram pequena diminuição desse quadro, mas a Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa) noticiou que foram vendidas três milhões de toneladas desses produtos, só em 2009. Apesar de o uso de remédios em obesos seja clinicamente indicado, eles podem se transformar em grandes vilões por trazerem graves efeitos colaterais. Além disso, há o risco de automedicação. Com o cerco cada vez mais forte aos inibidores de apetite (sibutramina e os derivados anfetamínicos), a esperança recai sobre os suplementos naturais, feitos de plantas que prometem ajudar no emagrecimento. No mercado há uma grande variedade de produtos como Centella Asiática, Óleo de palma e Garcínia que possuem indicações, em geral, idênticas aos sintéticos: modular a fome e potencializar a perda ou o controle do peso. Em tese, todo alimento ou parte de um alimento capaz de proporcionar benefícios médicos e de saúde são considerados nutracêuticos. O termo abrange não só os suplementos dietéticos, bem como os produtos herbais, nutrientes isolados, entre outros. Eficácia x segurança Na opinião do endocrinologista Bruno Geloneze, coordenador do Laboratório de Investigação em Metabolismo e Diabetes (LIMED) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), a grande vantagem dessas substâncias, desde que cientificamente testadas, é que elas são mais seguras e podem ser usadas por tempo indeterminado, atuando em sintonia com todas as outras ações que levam ao controle da doença. “Elas são dotadas de uma eficácia que não pode ser reconhecida como exuberante, mas é consistente. O grande equívoco das pessoas é pensar que podem utilizá-los isoladamente”. Mas a endocrinologista Thalita Bittar, membro do departamento de Transtornos Alimentares da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), afirma que a maioria dos suplementos naturais não possuem estudos clínicos que comprovem benefícios ou descrevam efeitos colaterais. “Como não existem dados científicos sobre o real mecanismo de ação, segurança, riscos, limites de tempo de uso, contraindicações e interações medicamentosas, a SBEM não recomenda o uso desse tipo de produto”. A nutricionista Isabel Jereissati, responsável pelo grupo de estudos do Setor de Nutrição do Núcleo Integrado de Atenção à Saúde da Mulher, da Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro, concorda. Para ela, todo cuidado é pouco na escolha desse tipo de nutracêutico, pois muitos deles contêm, além das ervas e nutrientes, anfetaminas, hormônios, laxantes e diuréticos, que até estimulam a perda de peso rápida, mas podem ser a causa de inúmeras alterações metabólicas. “O outro senão é que, interrompido o consumo, o peso é recuperado”, comenta. Neste sentido, o caso da proibição da Caralluma Fimbriata e do Divine Shen em dezembro de 2010 é um bom exemplo. A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) suspendeu a comercialização do Divine Shen por encontrar sibutramina no produto que só deveria conter fibras de laranja amarga. Já

a Caralluma foi proibida por não ter nenhum produto regularizado, com comprovação de segurança e eficácia. Como funcionam Caroly Cardoso, farmacêutica industrial e coordenadora do Curso de Especialização em Plantas Medicinais e Fitoterápicos da Faculdade Oswaldo Cruz (FOC) afirma que “várias substâncias podem ser utilizadas, desde que sejam aprovadas pela Anvisa. E existem associações de plantas medicinais com várias funções”. Cardoso cita como exemplo o Plantago (Agar Agar), que aumenta o bolo fecal e estimula o funcionamento dos intestinos, além de dar sensação de plenitude gástrica, pois incha no estômago e diminui a sensação de fome. Jereissati acrescenta que esses suplementos atuam de diversas formas, e são também indicados para aumentar o gasto energético; modular o metabolismo de carboidratos; estimular a saciedade; ter efeito diurético; aumentar a oxidação de gordura ou diminuir sua absorção. De acordo com a nutricionista, não é porque o suplemento é natural que ele pode ser consumido indiscriminadamente e sem supervisão especializada. “Médicos ou nutricionistas sabem que esses coadjuvantes devem ser prescritos baseados em fatores individuais, tais como o funcionamento do trato gastrointestinal, patologias associadas, histórico familiar e uso de medicamentos”, esclarece. Genoleze observa que o mais importante na hora de escolher um nutracêutico é ter informações sobre evidências clínicas. É isso que dá suporte à sua eficiência e elucida o potencial de risco. Segundo o endocrinologista, alguns ácidos graxos como o ácido pinolênico (ômega-6), encontrado nas castanhas de pinho coreano, já tiveram suas propriedades amplamente testadas. Suas propriedades e estimulam a liberação de colecistocinina (CCK), hormônio intestinal supressor do apetite, e podem aumentar a liberação de Glucagon Like Peptide (GLP), outro hormônio que não só contribui na digestão de gorduras, mas também envia informações de plenitude para o cérebro, ajudando a comer menos. Quando o suplemento passa a funcionar, é importante não se deixar levar pelo entusiasmo. Geloneze diz que o que funciona é um plano estratégico para o uso de suplementos durante o tratamento. Entretanto, “O paciente deve ser orientado sobre a importância de substituir o conceito de peso ideal por peso saudável”. “Isso significa que, se uma pessoa conseguir perder de 5% a 10% do peso corporal, ela já sentirá um impacto positivo em sua saúde”, conclui o especialista. Os fitoterápicos abaixo são plantas e ervas medicinais comercializadas como coadjuvantes no tratamento da obesidade. Apesar de serem naturais, não existem estudos científicos que comprovem sua eficácia, dosagem, interações com outros medicamentos e nutrientes, além de eventuais efeitos colaterais e contraindicações. Esses ingredientes são classificados pela Anvisa como alimentos ou novos alimentos. Os novos alimentos são os alimentos sem tradição de consumo no país ou que já sejam consumidos, mas passam a ser utilizados em níveis muito superiores aos atualmente observados nos alimentos que compõem uma dieta regular. Além disso, são considerados novos alimentos aqueles que passam a ser apresentados nas formas de cápsulas, comprimidos, tabletes e outros similares. Mas a Anvisa alerta que os produtos com finalidade ou indicação medicamentosa e ou terapêutica não podem ser considerados alimentos ou novos alimentos. Minerais - Esses compostos são minerais que circulam normalmente no sangue e suas fontes são as frutas, verduras e legumes consumidas diariamente. Na ausência de deficiência, há risco na suplementação, que pode causar efeitos colaterais. Proibida pela Anvisa Muito falada na mídia atualmente, a Caralluma fimbriata (cactus comestível) foi proibida pela Anvisa e qualquer produto que utilize esse insumo está proibido, quer seja industrializado ou manipulado. Como nenhum produto que contenha Caralluma fimbriata encontra-se regularizado no país, tendo em vista que não há qualquer comprovação perante a Anvisa em relação à sua segurança e eficácia, a suspensão da importação, da fabricação, da distribuição, da manipulação, do comércio e do uso estabelecida pela Resolução - RE n- 5.915/2010 é válida tanto para o insumo quanto para todos os produtos que o contenham na sua composição. Alguns fitoterápicos que se diziam feitos de caralluma continham também Cloridrato de Sibutramina, medicamento controlado e que traz riscos à saúde. Esse tipo de fraude pode acontecer em fitoterápicos, quando substâncias danosas ao organismo mostrando que é preciso prestar muita atenção no produto a ser consumido para evitar

grandes problemas de saúde. A Caralluma é uma espécie de cacto usado por tribos indianas para reduzir a fome e aumentar a resistência. A proposta é regular os níveis de glicose, bloquear a formação de gordura, modular o apetite, induzir sensação de saciedade, além de dar mais energia. Existem poucos estudos na literatura científica que demonstram potencial supressão de apetite, o que não influi na diminuição do peso. Recente pesquisa brasileira mostrou que ela não promove redução significativa de peso, nem mesmo da circunferência abdominal. Embora ainda sejam escassas informações sobre reações ou contra indicações, ela pode causar acidez gástrica, flatulência e constipação. A Anvisa aguarda mais estudos sobre segurança e eficiência do produto para ver se é possível registrar algum produto com esse princípio ativo para a venda no Brasil. Esta notícia foi publicada em 13/05/2011 no sítio Notícias UOL. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.