

Suplementos Alimentares

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SAÚDE

Existem vários suplementos alimentares, por exemplo, vitaminas, sais minerais, ervas, aminoácidos, óleos de peixe e sementes de linhaça. As empresas os promovem como benéficos à saúde. Mas isso não significa que sejam saudáveis para todos. Isso depende da pessoa, do suplemento e da dose.

Vitaminas e Sais Minerais

Todos precisamos de vitaminas e sais minerais e os alimentos são as melhores fontes. Entretanto, muitas pessoas mais idosas talvez não consigam obter o suficiente dos alimentos. Suas dietas podem apresentar baixos teores de cálcio, vitamina B12, vitamina D, ou outros nutrientes. Um suplemento vitamínico ou de sais minerais pode ajudar a atender as necessidades nutricionais das pessoas.

Antes de tomar suplementos de vitamina ou sais minerais, saiba que:

- Grandes doses de alguns nutrientes podem causar efeitos nocivos.
- Alguns suplementos podem apresentar alguma reação a alguns medicamentos.
- Você deve perguntar a seu médico se precisa de suplementos, e qual a dose correta.

Suplementos de Ervas

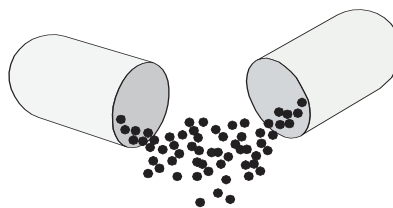
Muitas pessoas já ouviram falar sobre as promessas de saúde dos suplementos feitos de ervas. Exemplos incluem ginseng, erva de São João (*St. John's wort*), e a cimicifuga racemosa (*black cohosh*).

Especialistas na área médica estão trabalhando para descobrir se as ervas são seguras e eficazes. Até agora, sabemos o seguinte:

- Algumas podem ter efeitos positivos.
- Outras podem reagir a medicamentos ou nutrientes.
- Algumas possuem contaminadores nocivos.
- A quantia relacionada no rótulo pode ser diferente da dose real.

Outros Suplementos Alimentares

Especialistas estão também estudando outros suplementos alimentares para descobrir se são eficazes e seguros, inclusive aminoácidos, óleos de peixe, alho e semente de linhaça.



PERGUNTE A SEU FORNECEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE

- Os suplementos não devem substituir uma dieta saudável ou conselho médico.
- As grandes doses não são sempre melhores que as menores, podendo até ser nocivas.
- Alguns suplementos podem reagir com medicamentos, ou com outros suplementos. Isso pode ter efeitos nocivos.
- Até que os especialistas saibam mais sobre alguns suplementos, talvez seja ainda cedo para recomendá-los.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html