**Os suplementos alimentares afinal pouco suplementam...**

Recentemente uma [revisão da Cochrane](http://cochranelibrary-wiley.com/wol1/doi/10.1002/14651858.CD003177.pub3/abstract) veio deitar por terra as vantagens para a saúde da suplementação com cápsulas de ómega-3, tendo demonstrado que não leva à redução da mortalidade geral ou de eventos cardiovasculares. Já se sabia, [pelo menos desde 2016](https://www.cochrane.org/CD009002/DEMENTIA_omega-3-fatty-acids-treatment-dementia), que também não serviam para a prevenção da demência.

Esta é apenas mais uma demonstração que os suplementos alimentares, com exceção de situações muito específicas, pouco impacto têm na saúde. Pior…poderão ser mesmo nocivos.

Um dos casos paradigmáticos são os antioxidantes, substâncias que foram durante muito tempo tidas como essenciais na prevenção de doenças e do envelhecimento. No entanto, o que os estudos demonstraram de forma consistente é que esses suplementos podem, de facto, aumentar a mortalidade. Isso foi observado numa [revisão Cochrane publicada em 2012](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22419320) e num estudo de [revisão da evidência científica realizada em 2014](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24241129).

Este risco estava presente sobretudo para o beta-caroteno, vitamina A, vitamina E e eventualmente para o selénio.

**Mas porque é que isto acontece?**

Um [artigo da Nature](https://www.nature.com/scientificamerican/journal/v308/n2/full/scientificamerican0213-62.html) faz uma boa revisão sobre o tema. Indica que alguns radicais livres que os antioxidantes “combatem” podem, de facto, ser benéficos para a saúde. Parecem ser importantes na ativação dos sistemas de reparação celular.

Aliás, esta produção controlada de radicais livres, que provoca pequenas agressões ao organismo ativando estes sistemas de reparação celular também aparenta ser a base pela qual o exercício físico é positivo para a saúde.

Mas o problema não são apenas os antioxidantes

A inutilidade ou o perigo destes produtos vai para lá dos antioxidantes. As vitaminas do complexo B6 e B12 parecem aumentar o risco de mortalidade, [principalmente o risco de cancro do pulmão em homens](http://ascopubs.org/doi/abs/10.1200/JCO.2017.72.7735?journalCode=jco).

Uma [meta-análise recente](http://www.onlinejacc.org/content/71/22/2570), para além de comprovar a inutilidade da maioria dos suplementos multivitamínicos na população geral, junta a niacina (também conhecida como vitamina B3) a este grupo de substâncias que poderá aumentar o risco de morte.

**O que fazer, perante esta informação?**

Como referido, apenas em situações específicas está indicada a toma de suplementos: ferro, vitamina B12 e ácido fólico na presença de anemias; ácido fólico na grávida (ferro e o iodo em algumas circunstâncias); vitamina D no primeiro ano de vida, etc. O melhor será mesmo aconselhar-se com o seu médico.

No entanto, é cada vez mais clara a inexistência de benefícios na população geral com a suplementação vitamínica. Pelo contrário, poderá ser prejudicial.

Se está preocupado com esta questão dos défices vitamínicos, concentre-se em ter uma alimentação variada, rica em vegetais, frutas, leguminosas, cereais integrais e frutos secos. É a melhor forma de combater qualquer tipo de deficiência vitamínica e com garantias de ganhos em saúde.

Uma boa base para ter uma alimentação equilibrada é a dieta mediterrânica.

João Júlio Cerqueira (www.scimed.pt/)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva