

TEOR DE VITAMINA D EM SUPLEMENTOS ALIMENTARES: ROTULAGEM Vs DOSE DIÁRIA RECOMENDADA

Costa I.M.¹; Figueiredo, A.¹; Auxtero D.¹

¹Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz (ISCSEM); Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM)

Email: imargaridac@gmail.com

INTRODUÇÃO

- A legislação estabelece que as **quantidades máximas de vitaminas e minerais presentes nos suplementos alimentares (SA)** deverão ter em consideração (D.L. 118/2015):
 - os limites superiores de segurança estabelecidos para as vitaminas e minerais;
 - a quantidade de vitaminas ingerida através de outras fontes alimentares;
 - as **doses de referência de vitaminas e minerais para a população.**
- A **Dose Diária Recomendada (DDR)** para a **vitamina D é de 5 µg/dia (200 UI)** (Regulamento UE nº 1169/2011).
- Apesar da dose tóxica de Vitamina D não estar claramente definida, o Comité Científico da Alimentação da EFSA estabeleceu como **Nível Máximo Tolerável (UL) 100 µg de vitamina D/dia** para adultos, acima do qual há risco de efeitos adversos para a saúde (EFSA, 2012).

OBJETIVO

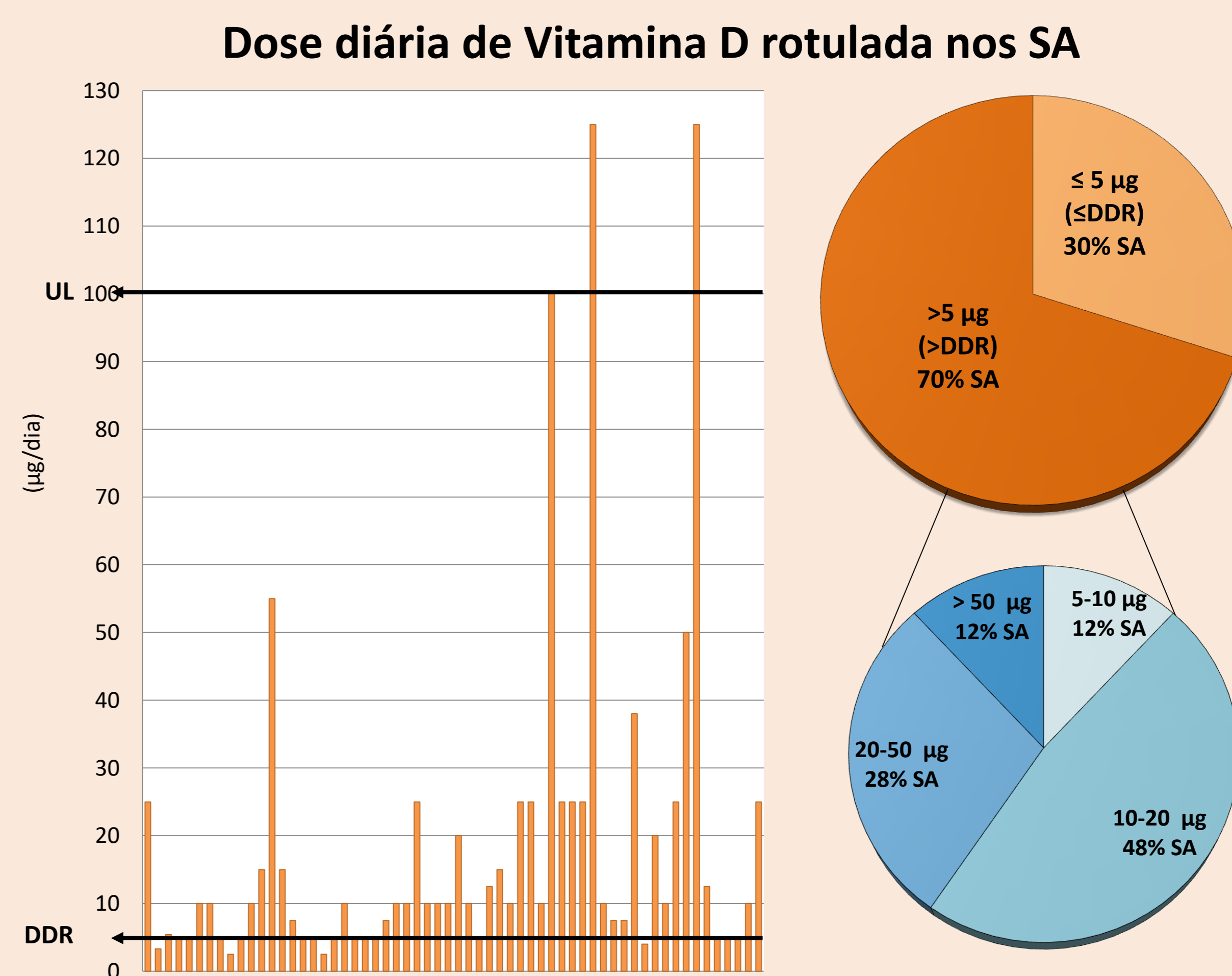
- O estudo tem como objetivo analisar se as **dosagens de vitamina D** indicadas nos **rótulos de suplementos alimentares respeitam a dose diária recomendada** para esta vitamina.

METODOLOGIA

- Foram analisados os rótulos de **60 SA** vendidos em Portugal, relativamente à dosagem e posologia recomendada de vitamina D (colecalférol).
- O único critério de seleção dos produtos foi a alegação da existência de vitamina D na sua composição, independentemente da finalidade atribuída ao SA.
- Todos os SA se destinavam a adultos.

RESULTADOS

- 70% dos SA** estudados (n=42) apresentam no rótulo indicação de doses de **vitamina D acima da DDR.**
- 5 SA indicam uma dose diária $\geq 50 \mu\text{g}/\text{dia}$ ($> 1000\%$ DDR).
- 2 SA têm a inscrição no rótulo de um teor de vitamina D de 125 µg por comprimido e por toma diária, valor **25 vezes > DDR** e que **ultrapassa o Nível Máximo Tolerável.**
- Um SA não especifica se o teor de vitamina D inscrito no rótulo diz respeito à dosagem de 1 comprimido ou ao total diário (3 comprimidos).



CONCLUSÕES

- No rótulo da maioria dos SA estudados as **doses de vitaminas D indicadas ultrapassam largamente o valor de DDR e alguns ultrapassam o Nível Máximo Tolerável** definido pela EFSA.
- Atualmente a **segurança dos SA e a veracidade da informação** presente na rotulagem é **assegurada exclusivamente pelos operadores económicos** que os colocam no mercado, não existindo controlo analítico destes produtos por qualquer entidade.
- Atendendo a que a vitamina D provém também da dieta e exposição solar, e considerando os potenciais efeitos adversos decorrentes do excesso desta vitamina, é imperativo que:
 - as **doses diárias de vitamina D presentes nos SA sejam revistas face às DDR e UL;**
 - os SA estejam sob o **mesmo controlo de qualidade dos medicamentos**, com vista à salvaguarda da saúde dos seus consumidores.



Referências

Ministério da Agricultura e do Mar (2015). Decreto-Lei nº 118/2015 de 23 de junho. *Diário Da República* 1.ª Série Nº 120, 4-9.
Parlamento Europeu e do Conselho. Regulamento (UE) N.º 1169/2011 de 25 de outubro de 2011, *Jornal Oficial da União Europeia* p.18-63.
EFSA: European Food Safety Authority. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D. *EFSA Journal* 2012;10(7):2813