

Teor de Vitamina D em Suplementos Alimentares: Rotulagem vs. Dose Diária Recomendada

Isabel Margarida Costa¹, Alexandra Figueiredo¹, Meria Deolinda Auxtero¹

1. Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM), Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Almada, Portugal

Objetivos

O estudo tem como objetivo analisar se as dosagens de vitamina D indicadas nos rótulos de suplementos alimentares (SA) respeitam o limite legal recomendado para esta vitamina. A colocação no mercado dos SA obriga à notificação à Direção-Geral de Alimentação e Veterinária, mas, por estarem classificados como géneros alimentícios, esta notificação não envolve a apresentação de ensaios de segurança. Deste modo, 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.

O Decreto-Lei 136/2003 estabelece que as quantidades máximas de vitaminas e minerais presentes nos SA são fixadas em função da toma diária recomendada pelo fabricante, tendo em consideração os limites superiores de segurança estabelecidos para as vitaminas e minerais, a quantidade de vitaminas ingerida através de outras fontes alimentares e as doses de referência de vitaminas e minerais para a população. A vitamina D consta na Diretiva 2002/46/CE como uma das vitaminas que pode estar presente na composição dos SA. A dose diária recomendada (DDR) para esta vitamina é de 5 µg/dia, de acordo com o Decreto-Lei nº 167/2004.

Metodologia

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

Resultados

Dos 60 suplementos em estudo, 70% (n=42) apresentam no rótulo indicação de doses de vitamina D acima da DDR. Em 10% dos produtos, a dose diária de vitamina D é superior a 600% (> 30 µg/dia) da DDR estabelecida e 6,7% indicam uma dose diária superior a 1000% (> 50 µg/dia). Em dois suplementos verifica-se a inscrição no rótulo de uma dosagem de vitamina D de 125 µg por comprimido, valor 25 vezes superior à DDR. De realçar o facto de um produto não indicar o teor de vitamina D e outro não especificar se o teor inscrito no rótulo diz respeito à dosagem de um comprimido, ou ao total diário (três comprimidos).

Conclusões

Os resultados revelam que no rótulo dos SA estudados as doses de vitaminas D indicadas ultrapassam largamente o valor de DDR regulamentado. Atendendo aos potenciais efeitos adversos, nomeadamente renais, do consumo excessivo de vitamina D é imperativo que os SA estejam sob o mesmo controlo de qualidade dos medicamentos, com vista à salvaguarda da saúde dos seus consumidores.