

Atenção ao Consumo de Suplementos Alimentares

Hoje é muito comum entre jovens e frequentadores de academia o consumo indiscriminado de suplementos alimentares. Alguns deles possuem sim efeitos positivos na saúde e na definição corporal, entretanto o seu uso deve ser sempre sob orientação de médico ou nutricionista. A prescrição precisa ser de acordo com as necessidades individuais de cada um, e se tomados de forma equivocada são prejudiciais. Existem alguns tipos que ainda não tem efeitos comprovados e outros que podem trazer graves danos à saúde. Nesse mês a Agência Nacional de Vigilância Sanitária proibiu a venda de 20 marcas de *whey protein* porque as informações no rótulo não coincidiam com o real conteúdo dos produtos.

Tatiana Mota

Confira a notícia completa divulgada no site do CRN-5

Anvisa proíbe venda de 20 marcas do suplemento whey protein

6 de março de 2014, [Comentários](#)

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) anunciou que proibiu a distribuição e comercialização de vinte lotes de whey protein, como são conhecidos os suplementos de proteína extraídos do soro do leite usados por atletas. Os produtos suspensos são de catorze fabricantes diferentes.

A Anvisa testou 25 marcas de suplementos proteicos depois de receber denúncias sobre irregularidades na quantidade de carboidrato e proteína declarada no rótulo dos produtos. De acordo com a agência, a legislação tolera uma diferença de 20% entre as informações nutricionais presentes na embalagem do produto e a sua real composição.

Na análise, vinte suplementos extrapolaram esse limite. Entre eles, dezenove continham quantidade de carboidratos superior à declarada no rótulo e um (o Muscle Whey Proto NO2 da empresa Neo Nutri), uma quantidade inferior à informada.

Carboidratos — O suplemento que apresentou as maiores variações entre a quantidade de carboidrato declarada no rótulo e a quantidade presente na composição do produto foi o Suplemento Proteico para Atletas aroma Idêntico ao Natural de Milho, da marca Whey NO2 Pro, da empresa Pro Corps. A embalagem informa que o suplemento contém 1,6 grama de carboidrato, mas os testes mostraram que quantidade verdadeira é de 17,66 gramas.

Outros produtos que apresentaram grande variação na quantidade de carboidrato foram o Fisio Whey Concentrado NO2, da Fisionutry Suplementos (0,98 grama no rótulo ante 9,5 gramas no suplemento) e o 100% Ultra Whey – Ultratech Supplements (3 gramas no rótulo ante 25,1 gramas no suplemento).

Além disso, sete produtos testados apresentaram uma variação maior do que 20% entre a quantidade de proteína declarada no rótulo e a presente na composição do suplemento. O Whey NO2 Pro, da Pro Corps, além de ter tido o pior resultado no teste do carboidrato, também foi o que teve maior variação

em relação à proteína. Enquanto o rótulo diz que ele contém 25 gramas de proteína, os testes apontaram 10,19 gramas em sua composição.

Os testes também revelaram que onze suplementos apresentavam em sua composição ingredientes não declarados no rótulo, como amido, milho ou soja.

A punição da Anvisa vale somente para os lotes examinados. A agência informou que vai aguardar a resposta dos fabricantes e, se as irregularidades forem confirmadas, a suspensão das vendas se aplicará a todos os lotes das marcas. As empresas que continuarem distribuindo e comercializando os suplementos suspensos poderão sofrer advertência, interdição ou multa, que pode variar de 2 000 a 1 500 000 reais.

Decisões — Na última semana, a Anvisa já havia **retirado do mercado** quatro suplementos alimentares voltados para atletas. Três dos produtos punidos são da fabricante Maximum Human Performance (MHP): Isofast-MHP (proteína), Alert 8-Hour-MHP (termogênico) e Probiolic-SR-MHP (proteína). O quarto é o Carnivor (proteína), fabricado pela empresa MuscleMeds.

Saiba quais marcas de suplementos tiveram a comercialização suspensa:

Super Nitro Whey NO2 – American Line Supplements
3W – Fast Nutrition
Whey Protein Optimazer – Cyberform
Whey NO2 Pro Baunilha – Pro Corps
Whey NO2 Pro – Pro Corps
Whey 5W Pro – Pro Corps
Ultra Pure Whey+ Isolate Whey – Nutrilatina Age Superior
Extreme Whey Protein sabor morango – Solaris
Extreme Whey Protein sabor baunilha – Solaris
100% Ultra Whey – Ultratech Supplements
Bio Whey Protein – Performance
Peter Food – Whey NO2 + Creatine
100% Whey Xtreme – Pharma
Super Whey 100% Pure – IntegralMedica
Super Whey 3W – IntegralMedica
Fisio Whey Concentrado NO2
Designer Whey Protein
Muscle Whey Proto NO2 – Neo Nutri
Whey Protein 3W – DNA Design Nutrição Avançada
Isolate Whey – Neo Nutri

Fonte: Conselho Regional de Nutrição (disponível em:
<http://crn5.org.br/?p=3869>)