

## COMENTÁRIO EDITORIAL



# Suplementação de vitaminas e minerais é necessária para a nossa saúde?

Miyoko Nakasato<sup>1</sup>, Helenice Moreira da Costa<sup>2</sup>

## INTRODUÇÃO

O consumo de suplementos vitamínicos e minerais tem sido bastante utilizado em diversas populações adultas, no intuito de auxiliar a prevenir e/ou tratar doenças cardiovasculares, apesar da falta de evidências que apoiem a sua eficácia na prevenção destas doenças. Muitos estudos, incluindo ensaios randomizados têm investigado o possível papel dessas substâncias em doenças cardiovasculares.

## RESUMO DO ARTIGO

Neste artigo de revisão sistemática da suplementação de vitaminas e minerais nos desfechos de doenças cardiovasculares e mortalidade sobre todas as causas, os autores mostraram que dos quatros suplementos mais utilizados, multivitaminas (suplementos que incluem diversas vitaminas e minerais), vitamina D, cálcio e vitamina C nenhum teve efeito sobre os desfechos cardiovasculares e nem por todas as causas de mortalidade<sup>1</sup>.

O ácido fólico e a vitamina B tiveram benefícios na prevenção de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e foi classificado como qualidade moderada<sup>1</sup>.

O ácido fólico reduziu o risco de AVC (RR: 0,79; p =0,002) sem heterogeneidade e evidência de qualidade moderada<sup>1</sup>. A metanálise dos 7 estudos mostrou benefícios para o ácido fólico. As doenças cardiovasculares também foram reduzidas na metanálise de cinco ensaios clínicos (RR: 0,83, p=0,002)<sup>1</sup>.

As vitaminas do complexo B reduziram o risco de AVC em 9 dos 12 estudos na metanálise de 12 RCTs

(RR: 0,90; p=0,04) sem heterogeneidade (I<sup>2</sup> = 16%; p = 0,28) e evidência de qualidade moderada<sup>1</sup>.

A Niacina tomada em doses farmacológicas (1 a 3 g/dia) em 3 RCTs e quando avaliado com uso de estatina nos dois grupos de teste e controle foi associada ao aumento da mortalidade por todas as causas em 10% (p = 0,05) com não heterogeneidade e evidência de qualidade moderada<sup>1</sup>.

As misturas de antioxidantes não tiveram efeito sobre os desfechos de doenças cardiovasculares ou todas as causas de mortalidade com não heterogeneidade e com evidências de qualidade de baixa a alta<sup>1</sup>.

## IMPLICAÇÕES

Os estudos têm demonstrado que suplementação com multivitaminas, vitamina D, cálcio e vitamina C não tem benefício na prevenção de doenças cardiovasculares, infarto do miocárdio ou AVC e nem para todas as causas de mortalidade. Exceção é a vitamina B e o ácido fólico que reduziu o AVC e doenças cardiovasculares.

O conceito atual de recomendação nutricional é baseado na *Dietary Reference Intake* (DRI), estabelecida conjuntamente pelos Estados Unidos e Canadá, tendo como referência a população destes países. Tais valores de referência são utilizados na avaliação e planejamento de dietas, com os objetivos de promover a saúde, diminuir o risco de doenças e evitar o consumo excessivo de algum nutriente por um indivíduo ou um grupo. A RDC nº 360/2003 8 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece os valores de ingestão diária recomendada de nutrientes, tendo como base nas

<sup>1</sup> Nutricionista chefe da Seção de Produção de Alimentos do SND - InCor HCFMUSP; Mestre em Ciências na Área de Fisiopatologia Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

<sup>2</sup> Nutricionista chefe da Seção de Assistência Nutricional a Pacientes Internados do SND - InCor HCFMUSP; Mestre em Ciências na Área de Fisiopatologia Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

recomendações da DRI, porém sua principal finalidade é padronizar, na rotulagem de alimentos, informações quanto à porcentagem de atendimento às necessidades nutricionais<sup>2</sup>.

A legislação brasileira segue a tendência mundial no que diz respeito à preocupação com a qualidade e segurança dos alimentos, estabelecendo cooperações internacionais.

Uma dieta saudável e variada, garante que as recomendações de vitaminas e minerais sejam alcançadas para indivíduos saudáveis, e é preferível em relação à ingestão individual de suplementos alimentares.

## CONCLUSÕES

---

Estudos que priorizam o consumo de uma dieta que tem como base vegetais a exemplo do Estudo de *Lyon* e da dieta *Ornish* mostraram redução de todas as causas de mortalidade, infarto agudo do miocárdio e alterações angiográficas<sup>3,4</sup>. A suplementação pode propiciar consumo excessivo e consequências indesejáveis aos indivíduos.

Assim, consumir alimentos à base de vegetais, frutas é uma abordagem segura para aumentar a ingestão de micronutrientes.

---

## REFERÊNCIAS

1. Jenkins DJA, Spence D, Giovannucci EL, Kim Y, Josse RG MD, Vieth R, Sahye-Pudaruth S, Paquette M, Patel D, Mejia SB, Vigiouliouk E, Nishi SK, Kavanagh M, Tsirakis T, Kendall CWC, Pichika S C, MSC, Sievenpiper JL MD Supplemental Vitamins and Minerals for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment. *JACC* 2021;77(4):423-36.
2. Cominetti C, Cozzolino SMF. Parte 1: recomendações de nutrientes. In: Cozzolino SMF, organizadora. Biodisponibilidade de nutrientes. 3a Ed. São Paulo: Manole; 2009. p. 12-45.
3. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999;99:779-85.
4. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 1998;280:2001-7.