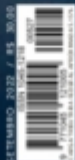


# VOGUE

BRASIL

SHEILA BAWAR  
POR MAR+VIN

COLEÇÕES



# Complemento extra

Com nova roupagem e uma oferta de produtos holísticos e multifuncionais, o mercado de **suplementos** alimentares está mais aquecido do que nunca, atraindo cada vez mais pessoas em busca de rotinas saudáveis. O consumo sem orientação, contudo, não é recomendado. Entenda por que o uso pode ser um risco – e não uma ajuda – ao seu organismo *por Isabella D'Ercolo Ilustração Karina Yamane*

**T**urbinar o cérebro, dormir melhor, potencializar o efeito dos exercícios, dar um *up* na qualidade do cabelo e das unhas – são inúmeras as promessas nas embalagens dos suplementos alimentares. Não é de se estranhar que esse mercado tenha crescido e que os produtos estejam presentes em 39% dos lares brasileiros, de acordo com uma pesquisa da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad). Os dados indicam um crescimento de 10% em relação ao último levantamento, em 2015, levando esse setor a valer cerca de R\$ 3,5 bilhões em faturamento nacional. Seja em pó, cápsulas, líquido ou até em *gummies*, os suplementos vendem benefícios rápidos, sem a necessidade de prescrição médica, para uma sociedade que quer resultados imediatos. Mas é aí que mora a questão central: como fazer melhor uso dos suplementos e quais os riscos de tomá-los sem supervisão? “Vemos pessoas que começam a tomar o que a amiga gosta, mas há riscos. A biotina, por exemplo, muito usada em suplementos para queda de cabelos, pode sobrecarregar funções hepáticas e meser até em marcadores que usamos para acompanhar o risco de carcinoma, que é um tipo de câncer. A vitamina A não é bioassível e precisa de acompanhamento com exames de sangue, para evitar sobrecargas. A vitamina E pode dar acne. O mesmo risco existe para quem vê a palavra ‘natural’ nos frascos e acha que nada pode dar errado ao usar aquilo. Não recomendo tomar algo intencionalmente e sem antes a indicação de um especialista”, reforça a dermatologista **Mônica Arribá**, da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

A tendência para o aumento da procura pelos suplementos já era prevista desde antes da chegada da Covid-19, mas foi potencializada pela condição extrema vivida globalmente. “A pandemia colocou um foco de atenção maior na prevenção de doenças e na imunidade. Isso passa por um cuidado integrado com a saúde, que inclui fazer exercícios, ter uma alimentação mais equilibrada e, para algumas pessoas, tomar uma pílula”, explica Vera Rita de Mello Ferreira, doutora em psicologia social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e presidente da International Association for Re-

search in Economic Psychology (Iarep). “Mas tem aí um efeito que chamamos de ‘viés da disponibilidade’, que é você ter a impressão de que todos estão tomando e, por isso, faz efeito”, acrescenta. “Mostra também a busca por soluções práticas e aparentemente fáceis, que não envolvam muito esforço.”

Alada a essa mudança de comportamento do consumidor está uma revolução do lado da indústria, que ressignificou o que é um suplemento. Há alguns anos, o que se encontrava nas prateleiras de farmácias eram as opções de vitaminas isoladas ou complexos, ferro e alguns outros ativos direcionados para compor a absorção de nutrientes dos alimentos. O que se vê agora é um marketing holístico, que envolve uma finalidade maior e uma promessa de bem-estar, além de uma reformulação estética, com frascos e nomes atraentes. Eles deixaram de ser substâncias intangíveis para se tornar realizações de desejos, afinal, quem não quer melhorar a concentração durante o dia ou aumentar a sensação de relaxamento antes de dormir? “Conseguir dominar o bem-estar vai começar cada vez mais do nível celular. A próxima geração de nutricosméticos deve oferecer hiperfunções”, diz Bruna Ortega, especialista de beleza na WGSN, que analisa tendências de comportamento e consumo.

Para Karen de Marca Seidel, diretora do departamento de Endocrinologia Feminina, Andrologia e Transgêneridade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), há outro fator importante que precisa ser acrescido à equação do sucesso dos suplementos: o ritmo acelerado das nossas vidas, especialmente por causa da internet. “As pessoas querem que tudo aconteça rápido, uma fórmula mágica para conquistar os resultados esperados, mas a suplementação não é um capricho”, afirma, citando casos de intoxicação por excesso de vitamina D – a ingestão aumentou após suposições de que pessoas com altos índices dela não pegariam Covid. “Prescrevemos suplementos de acordo com exames e diagnósticos que evidenciam deficiências e até doenças maiores. A queda de cabelo pode ser índice de ovário policístico, por exemplo. (Continua na pág. 200)

