



Suplementos na Farmácia

ESCOLHAS SEGURAS

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Os suplementos alimentares são um motivo, cada vez mais frequente, da procura do aconselhamento farmacêutico. E assim deve ser. É essencial fazer uma escolha informada do suplemento, conhecer e cumprir as recomendações sobre o seu uso para se obter o máximo benefício com o mínimo de risco.



copyright © Maio de 2009
da Associação Nacional das Farmácias



Farmácias Portuguesas

iSaúde



Suplementos na Farmácia

ESCOLHAS SEGURAS

Suplementos na Farmácia

ESCOLHAS SEGURAS



Naturais, mas...

São cada vez mais usados, mas nem sempre adequados a todas as pessoas, em todas as situações. É importante fazer escolhas seguras em prol da saúde.

Quando os alimentos não fornecem todos os nutrientes nas quantidades necessárias, ou os excessos e ritmo de vida causam desequilíbrios, os suplementos alimentares surgem como resposta para complementar a alimentação, uma vez que podem fornecer nutrientes como minerais, vitaminas e aminoácidos, entre outros.

Os suplementos à base de plantas são os que possuem na sua composição uma ou mais plantas. São, por isso, considerados “produtos naturais”.

No entanto, o rótulo “natural” não é, por si só, garantia de segurança. É que os suplementos actuam sobre o organismo e também eles podem causar efeitos indesejáveis, principalmente em pessoas com doenças crónicas ou a tomar medicamentos.

Especial cuidado deve ter-se também em determinadas situações como na gravidez, na amamentação e no caso das crianças.



Na sua farmácia...

Porque os suplementos alimentares não são inócuos, é importante colocar a segurança em primeiro lugar. Antes de os comprar na sua Farmácia:

Certifique-se junto do seu farmacêutico se são adequados às suas necessidades e ao seu estado de saúde;

Informe-o sobre todos os medicamentos e outros suplementos que esteja a tomar e doenças que tenha;

Opte por um suplemento que refira na composição a presença de constituintes padronizados – é garantia de que o modo de actuação no organismo e de que a sua concentração no suplemento são estáveis;

Prefira suplementos com o menor número possível de constituintes, pois há menor risco de interacções e efeitos secundários;

Leia a cartonagem e, quando disponível, o folheto – tenha em conta a informação sobre a composição do produto, o fim a que se destina, precauções, dose recomendada, modo de tomar e durante quanto tempo pode ser tomado;

Respeite o modo de tomar - assim aumentam os efeitos benéficos e diminui o risco de problemas;

Respeite a dose recomendada – os excessos são nocivos para o organismo.