

## Ingredientes ativos incluídos em suplementos alimentares com indicação de uso no aparelho cardiovascular

Nuno Gomes<sup>1\*</sup>, Bruna Barbosa<sup>1</sup>, Ana Isabel Oliveira<sup>1,2</sup>, Cláudia Pinho<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Doutor António Bernardino de Almeida 400, Porto, Portugal; bruna420barbosa@gmail.com

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Doutor António Bernardino de Almeida 400, Porto, Portugal; aio@ess.ipp.pt; clp@ess.ipp.pt

\* 10200549@ess.ipp.pt

**Enquadramento:** A hipercolesterolemia e a hipertensão são patologias consideradas como fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) [1,2]. Em Portugal, segundo o Inquérito Nacional de Saúde de 2019, cerca de dois milhões de indivíduos com hipercolesterolemia estão medicados para o tratamento desta patologia e 2,3 milhões de hipertensos fazem medicação anti-hipertensora [3,4]. O controlo da hipercolesterolemia e hipertensão passa também pela adoção de medidas dietéticas, podendo os suplementos alimentares (SA) complementar essas medidas [2,5]. **Objetivo:** Identificar e procurar evidências científicas para os ingredientes ativos presentes nos SA indicados para a hipertensão arterial e hipercolesterolemia. **Métodos:** Estudo descritivo e transversal com recolha de SA online, simulando a pesquisa de um consumidor comum. Para tal, recorreu-se ao Google® para a pesquisa num número reduzido de websites e utilizando poucas palavras-chave [6,7] (“Suplementos” e “Sistema Cardiovascular”). Incluiram-se SA com indicação para a hipertensão arterial e hipercolesterolemia, com ingredientes ativos isolados ou em misturas e diferentes formas de apresentação. Excluiram-se websites meramente informativos, assim como SA repetidos. **Resultados:** Analisaram-se 15 websites, contendo 39 SA e 35 ingredientes ativos distintos. As cápsulas foram a forma de apresentação mais frequente (79,5%). Os ingredientes ativos predominantes foram os ácidos gordos ômega-3 (45,7%), seguindo-se o arroz fermentado vermelho (28,6%), a vitamina E (22,9%), a CoQ10 (20,0%), os fitoesteróis (17,1%), o policosanol (14,3%) e o ácido fólico (11,4%). **Conclusões:** O ômega-3 foi o ingrediente mais frequente nos SA analisados e também um dos mais consumidos no mercado destes produtos [8]. Os efeitos da maioria dos SA nas DCV têm sido estudados. Por exemplo, a deficiência de CoQ10 tem sido associada à disfunção miocárdica e miopatia por estatinas; os ácidos gordos ômega-3 de origem marinha reduzem os triglicéridos e a inflamação [9]. Mais estudos serão necessários para se aumentar o conhecimento nesta temática.

**Palavras-chave:** Suplementos Alimentares; Sistema Cardiovascular; Hipercolesterolemia; Hipertensão

### Agradecimentos

Financiamento: Este trabalho não recebeu financiamento externo.

### Referências

1. Matsutomo, T. Potential benefits of garlic and other dietary supplements for the management of hypertension. *Exp Ther Med.* 2019.
2. Barkas, F.; Bathrellou, E.; Nomikos, T.; Panagiotakos, D.; Liberopoulos, E.; Kontogianni, M.D. Plant Sterols and Plant Stanols in Cholesterol Management and Cardiovascular Prevention. *Nutrients* 2023, 15, 2845.
3. INE. População residente com 15 e mais anos que referiu sofrer de níveis elevados de gordura no sangue (N.o) por Sexo, Grupo etário e Consumo habitual de medicamentos prescritos para o colesterol elevado ou triglicéridos [Internet]. Portal do Instituto Nacional de Estatística; 2021 [citado 9 de novembro de 2023]. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0011059&contexto=bd&selTab=tab\\_2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011059&contexto=bd&selTab=tab_2)
4. INE. População residente com 15 e mais anos que referiu sofrer de hipertensão arterial (N.o) por Sexo, Grupo etário e Consumo habitual de medicamentos prescritos para a hipertensão arterial [Internet]. Portal do Instituto Nacional de Estatística; 2021 [citado 9 de novembro de 2023]. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0011057&contexto=bd&selTab=tab\\_2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011057&contexto=bd&selTab=tab_2)
5. Martins, A.S.; Ponte, A.L.; Mousinho, C.; Bragança, F.; Hergy, F.; Guerra, L. et al. Suplementos alimentares: O que são e como notificar reações adversas. *Boletim de Farmacovigilância* 2017, 21.
6. Tretilian Limited. [citado 27 de outubro de 2023]. Keyword and search engines statistics.
7. Spink, A.; Wolfram, D.; Jansen, M.B.J.; Saracevic, T. Searching the web: The public and their queries. *J Am Soc Inf Sci.* 2001, 52, 226–34.
8. Bronzato, S.; Durante, A. Dietary Supplements and Cardiovascular Diseases. *International journal of preventive medicine*, 2018, 9, 80.