

28, 29 de abril 2021

## Consumo de Suplementos Alimentares por Adolescentes: Revisão Sistemática da Literatura

### Autores:

**Andira Lopes** | Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal | andiralopes52@gmail.com  
**Ana Maria Pereira** | Escola Superior de Saúde de Bragança, Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal | amgpereira@ipb.pt  
**António Fernandes** | Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança Portugal | toze@ipb.pt

### Resumo

Uma alimentação adequada desempenha um papel fundamental na manutenção de uma boa saúde e garante a quantidade suficiente de nutrientes para o corpo humano (Alfawaz et al., 2020). No entanto muitas pessoas acreditam que, quanto mais suplementos nutricionais consumirem, mais saudáveis serão (Yoon et al., 2012). Vários estudos revelaram a falta de conhecimento dos adolescentes para o uso de suplementos em geral, crenças equivocadas sobre seus efeitos positivos e falta de informação sobre possíveis riscos.

### Objetivo

Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a prevalência, os tipos de suplementos nutricionais consumidos pelos adolescentes, e compreender quais as principais fontes de indicação e motivo para o seu consumo.

### Metodologia

Realizou-se uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados: *PubMed*, *Web of Science* e *Scopus*, baseado nos descritores “*nutritional supplements*”, “*food supplements*” e “*adolescents*”. Foram incluídas todas as publicações de janeiro de 2010 a novembro de 2020. De 947 estudos identificados, 12 foram incluídos nesta revisão.

### Apresentação e discussão dos resultados

A prevalência de consumo de suplementos entre os adolescentes variou de 6,4% a 100%, e na maioria dos estudos a prevalência foi inferior que 50%.

O consumo de suplementos foi maior no sexo masculino (71,4%) em comparação com o sexo feminino (28,5%) (Gráfico 1), e maior em adolescentes atletas (85,7%), em comparação com adolescentes não atletas (14,3%).

A lista dos suplementos mais consumidos pelos adolescentes apresentou ampla variação. Contudo, as vitaminas estavam entre os mais frequentemente consumidos (83,3%), seguidos dos minerais (50%) e proteínas/aminoácidos (33,3%) (Figura 2).

Treinadores, médicos, pais e/ou familiares, autoprescrição e amigos foram as principais fontes de informação para o consumo de suplementos alimentares (Figura 3).

Relativamente aos motivos para o consumo de suplementos alimentares, as mais frequentemente citadas foram melhorar a saúde, recomendação médica, nutrição inadequada e melhoria do desporto (Figura 4).

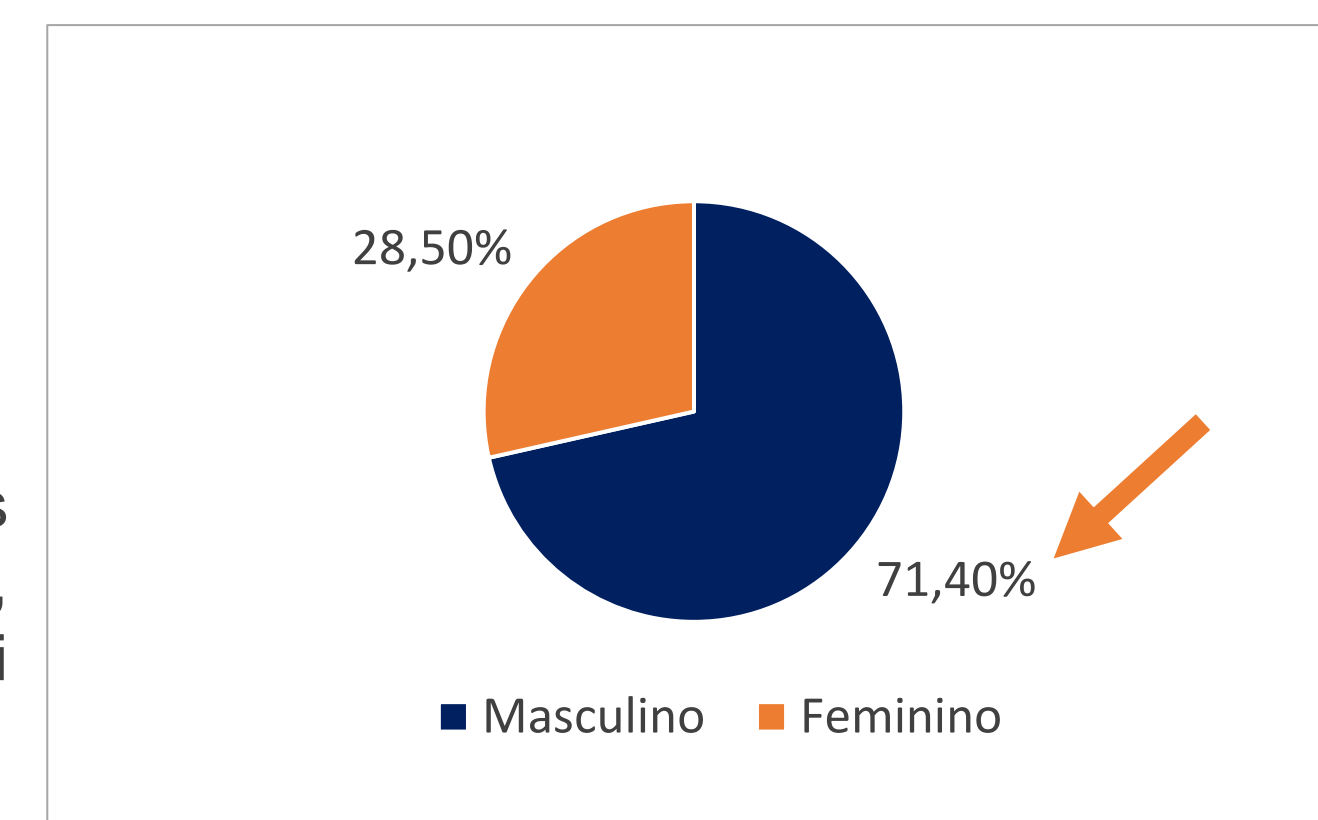


Figura 1: Prevalência de consumo segundo o género

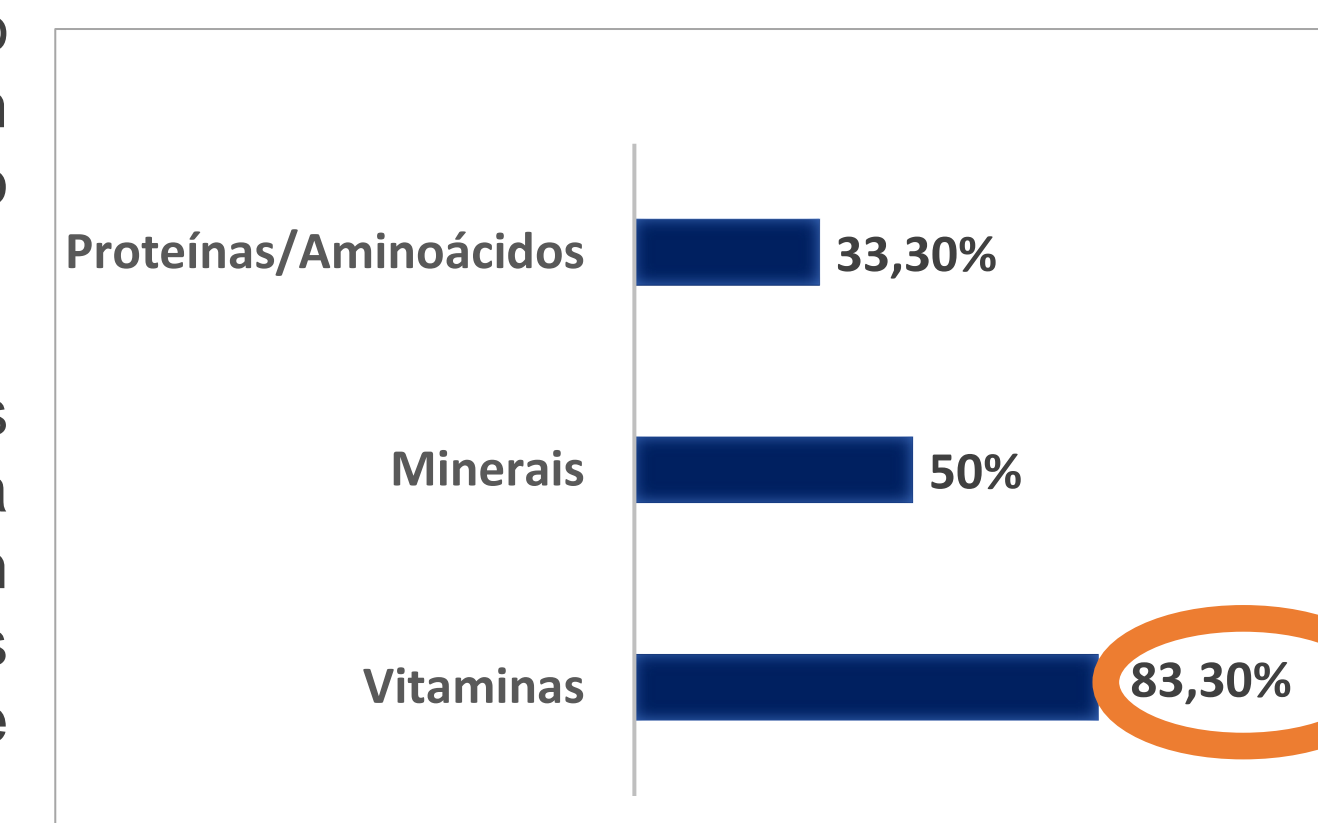


Figura 2: Tipo de suplementos alimentares mais utilizados pelos adolescentes

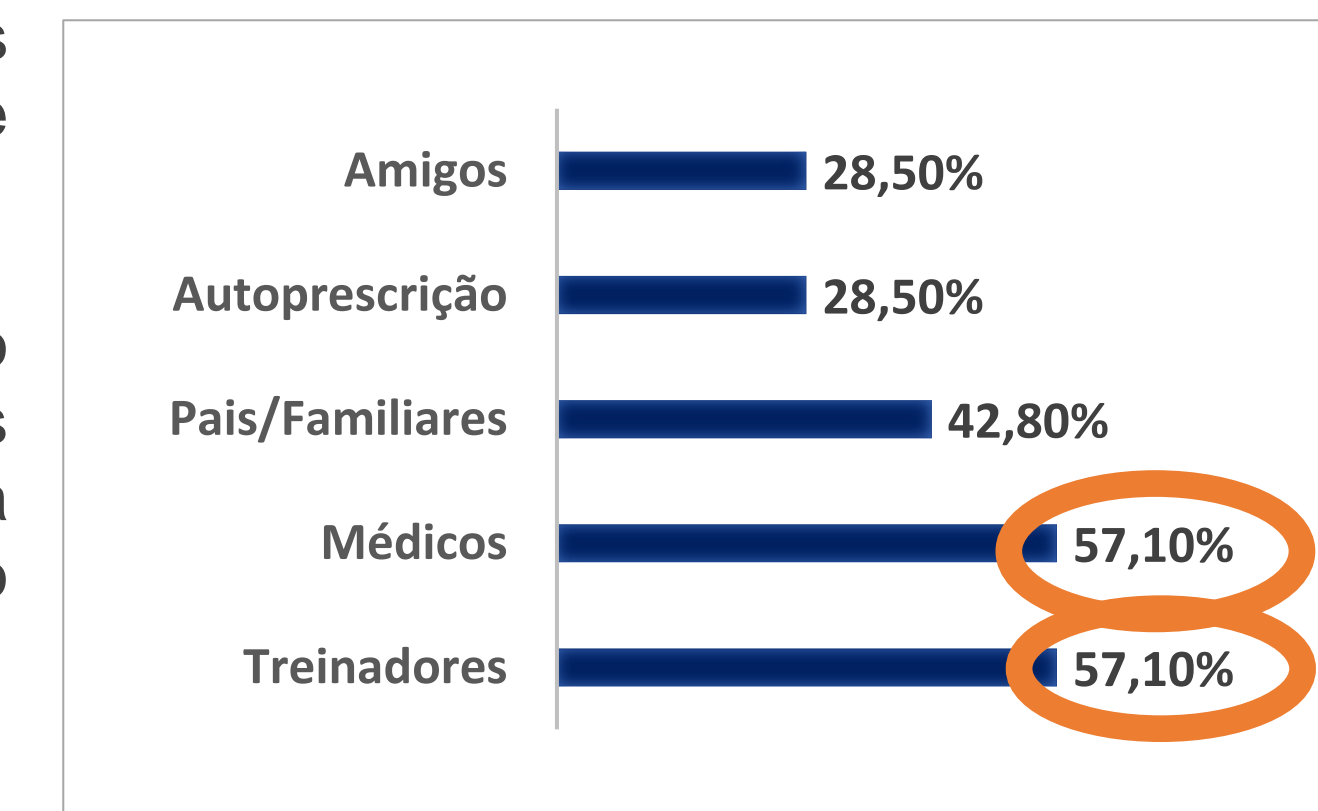


Figura 3: Fontes de informação/aconselhamento

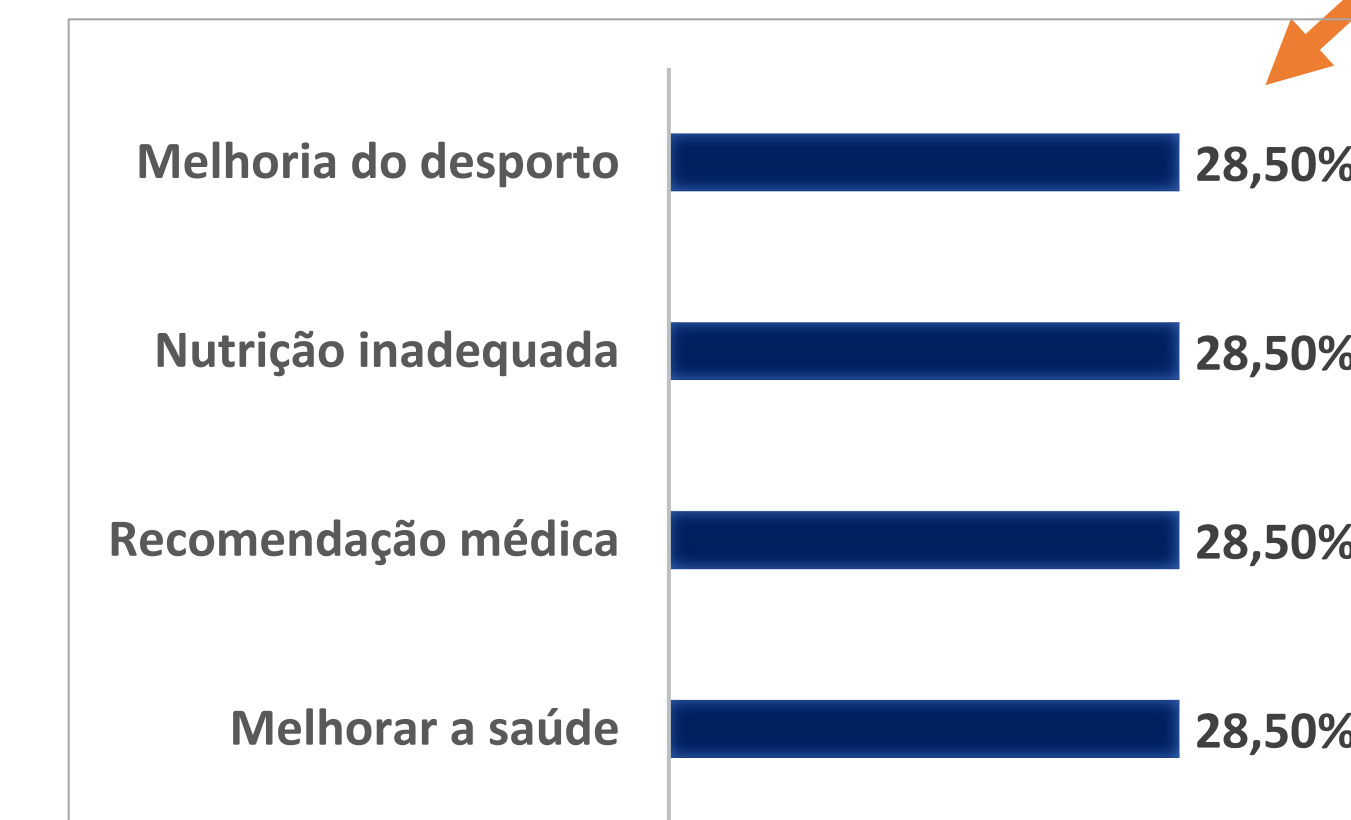


Figura 4: Principais motivos para o consumo de suplementos

### Conclusão

Verificou-se uma ampla margem de utilização de suplementos nutricionais pelos adolescentes.

Torna-se imprescindível monitorar os comportamentos alimentares dos adolescentes, com especial atenção nos suplementos nutricionais, promovendo programas de educação nutricional, entre os adolescentes, pais e treinadores, sobre os benefícios e possíveis riscos associados ao consumo dos suplementos nutricionais, e apresentar as vantagens de uma dieta variada e equilibrada.

### Referências

Alfawaz, H., Khan, N., Almarshad, A., Wani, K., Aljumah, M. A., Khattak, M. N. K., & Al-Daghri, N. M. (2020). The prevalence and awareness concerning dietary supplement use among Saudi adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103515>  
Yoon, J. Y., Park, H. A., Kang, J. H., Kim, K. W., Hur, Y. I., Park, J. J., Lee, R., & Lee, H. H. (2012). Prevalence of dietary supplement use in Korean children and adolescents: Insights from Korea national health and nutrition examination survey 2007-2009. *Journal of Korean Medical Science*, 27(5), 512-517. <https://doi.org/10.3346/jkms.2012.27.5.512>