

AValiação DO CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Nuno Miguel da Costa Ferreira¹; Ana Maria Galdes R. Pereira²; Filipe Ferreira³

¹Estudante Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. nunoferreira789@gmail.com; ²Professora Doutora ESSa-Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; Centro de Investigação de Montanha (CIMO); ³Professor Doutor Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Introdução: Os suplementos alimentares são géneros alimentícios destinados a complementar um regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinadas substâncias, nutrientes ou outras com efeito nutricional ou fisiológico. Atualmente, ainda há quem use estes produtos sem a devida orientação e conhecimento, o que acaba por gerar sérios danos e perigos à sua saúde. Contudo, os suplementos alimentares, quando usados da forma correcta, tornam-se benéficos para a saúde humana. Para combater o défice de conhecimento destes produtos, é importante promover campanhas de consciencialização sobre o consumo dos mesmos.

Objetivos: Avaliar o conhecimento sobre suplementos alimentares. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados *Pubmed* e *Web of Science*. Neste contexto, foram incluídas todas as publicações disponíveis entre os anos 2002 e 2022 que cumpriam os critérios de inclusão, sendo selecionados 10 artigos de um total de 3863. **Resultados:** O conhecimento foi aferido, principalmente, nos suplementos alimentares: Multivitamínico e minerais, Creatina, Beta-alanina, Vitamina D, Ácido fólico, Ferro e Ômega-3. Apenas em 2 artigos (20%), os autores classificaram o nível de conhecimento da amostra como alto, constatando-se ainda que, em 4 estudos (40%), o conhecimento sobre os suplementos foi classificado como baixo.

Conclusão: Os resultados obtidos nesta revisão sistemática permitem-nos concluir que ainda existem lacunas no conhecimento sobre a suplementação alimentar, pelo que é importante implementar cada vez mais campanhas/eventos que promovam um maior conhecimento destes produtos na população. São também necessários estudos que utilizem os mesmos métodos para comparar os conhecimentos sobre a suplementação alimentar em diferentes tipos de amostras.

Palavras-chave: Conhecimento; suplementos alimentares, literacia

Referências Bibliográficas:

Sayers, G. M., Hughes, N., Scallan, E., & Johnson, Z. (1997). A survey of knowledge and use of folic acid among women of child-bearing age in Dublin. *Journal of public health medicine*, 19(3), 328–332.

<https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.pubmed.a024639>

Kim, J., Yon, M., Kim, C. I., Lee, Y., Moon, G. I., Hong, J., & Hyun, T. (2017). Preconceptional use of folic acid and knowledge about folic acid among low-income pregnant women in Korea. *Nutrition research and practice*, 11(3), 240–246.

<https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.3.240>

Žmitek, K., Hribar, M., Lavriša, Ž., Hristov, H., Kušar, A., & Pravst, I. (2021). Socio-Demographic and Knowledge-Related Determinants of Vitamin D Supplementation in the Context of the COVID-19 Pandemic: Assessment of an Educational Intervention. *Frontiers in nutrition*, 8, 648450. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.648450>.