Campinas, Setembro de 2021.

Ref – Produtos para o emagrecimento.

Vale começar o assunto mencionando a Diretriz Brasileira de Obesidade, publicada em 2016, que chama a atenção para as terapias sem embasamentos científicos, incluindo o uso de produtos herbais, para o emagrecimento. De acordo com essa Diretriz, esses produtos não são regulados pela Federal Drug Administration. Eles possuem seus perfis de segurança mal estudados e desconhecidos. Para se ter uma noção, já foram detectadas presenças de metais pesados em vários suplementos herbais brasileiros. Um perigo!

Isso representa um problema bastante grave, pois nos últimos anos foram registrados centenas de casos de insuficiência hepática aguda. Muitas dessas pessoas relataram tomar suplementos dietéticos a base de ervas, comercializados com a finalidade de redução de peso e queima de gordura. Dos casos iniciais, cerca de um em cada quatro pacientes necessitaram de transplante de fígado; um em cada oito morreu.

A mesma Diretriz alerta ainda sobre uma famosa marca que vende shakes e suplementos para perda de peso. Existem relatos publicados sobre lesões hepáticas após ingestão desses produtos em pelo menos trinta casos em diversos países.

Chás e ativos “naturais” são amplamente divulgados como emagrecedores e seguros, mas muitos deles podem promover danos hepáticos importantes. Fique atento!

O que promove a perda de peso é o balanço energético negativo, com uma dieta individualizada, preferencialmente aliada às mudanças comportamentais e suplementos seguros com comprovação científica. Não existe pílula mágica!

Procure sempre um Nutricionista para lhe acompanhar com segurança.

Raquel Pupo Murari
Nutricionista
CRN 3 - 8962