

CONSUMO EXCESSIVO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS NA ATUALIDADE: TENDÊNCIA E CONSEQUÊNCIAS

Nathaly Nauany Neves POLI*
Anelisa Doretto Freitas FURLAN**

RESUMO

Introdução: O presente estudo investigou o aumento do consumo de polivitamínicos (junção de vitaminas sintéticas e encapsuladas) nos últimos anos. Observa-se que a população tem adotado estilos de vida considerados saudáveis, amplamente promovidos pelas mídias sociais, o que sugere uma tendência de crescimento desse comportamento nos próximos anos. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi verificar o consumo excessivo de suplementos vitamínicos, as possíveis patologias associadas a essa prática e suas repercussões na saúde. Além disso, o estudo buscou identificar estratégias para incentivar o consumo de vitaminas de forma natural, por meio da alimentação. **Metodologia:** A metodologia empregada consistiu em uma revisão da literatura científica atual, utilizando estudos que avaliaram o aumento da procura por vitaminas encapsuladas entre adultos nos últimos anos, com foco nos efeitos a longo prazo. Foram consultados livros, revistas e artigos científicos disponíveis em bases de dados, como o Google Acadêmico, durante o mês de agosto de 2024. **Resultados:** Os resultados indicam que os suplementos alimentares estão presentes em 59% dos lares brasileiros e que a tendência é de crescimento de 27% até o final de 2025, impulsionado pela busca por um estilo de vida saudável, muitas vezes baseado em informações superficiais de mídias sociais. Esse hábito, quando adotado sem orientação adequada, pode ser prejudicial e levar a Hipervitaminose, que provoca efeitos adversos como hemorragia, diarreia, cálculos urinários e insuficiência renal, além de problemas hepáticos graves como intoxicação, hepatite e cirrose. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que é essencial que nutricionistas orientem claramente os pacientes sobre a importância da ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados para a manutenção da saúde vitamínica. A suplementação vitamínica deve ser realizada apenas quando indicada por um profissional de saúde qualificado.

Palavras-chave: suplementos vitamínicos; mídias sociais; hipervitaminose; educação nutricional; hábitos saudáveis.

* Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, nathalynpoli@icloud.com

**Docente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SO – Unifunec, adffurlan@funecsanta.edu.br