



FIGURA 1. *Glycyrrhiza uralensis*. Foto: B. Vanaclocha.

## Suplementos alimentares à base de plantas chinesas no mercado português

Maria do Céu Costa <sup>a</sup>

Ana Sofia Marques <sup>b</sup>

Inês Santos <sup>b</sup>

Isabel Resendes <sup>b</sup>

Teresa Nogueira <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Unidade Curricular de Investigação Aplicada. Escola de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA), Lisboa, Portugal

<sup>b</sup> Trabalho realizado enquanto alunas de Investigação Aplicada, finalistas do Curso de Análises Clínicas e Saúde Pública

<sup>c</sup> Laboratório Nacional de Energia e Geologia (LNEG), I.P., Lisboa

Dirección de contacto:

Maria do Céu Costa

Escola de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA)  
Rua do Telhal aos Olivais, n 8  
1900-693 Lisboa

maria.costa@ulusofona.pt

### Resumo

Os fabricantes de suplementos alimentares recorrem a plantas medicinais para a obtenção de benefícios na saúde. No entanto, algumas lacunas no sistema de monitorização e fiscalização e, eventualmente, na legislação europeia em vigor, acabam por tornar possível a existência de suplementos alimentares no mercado que não apresentam valores nutricionais, não têm rotulagem completamente esclarecedora ou, podem, inclusivamente, conter plantas/moléculas potencialmente perigosas para a saúde.

Neste trabalho, estuda-se uma amostra de 71 suplementos recolhidos aleatoriamente no mercado em Lisboa e analisa-se a informação constante da sua rotulagem, procurando responder a um conjunto de questões com impacto potencial na saúde dos consumidores. Da amostra, 50,7% (36/71) têm nomes chineses da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e 49,3% (35/71) têm denominação ocidental.

A percentagem de suplementos tendo entre 0 e 4 plantas ou partes de plantas como ingredientes é de 9,9%, entre 5 e 9 é de 35,2%, entre 10 e 14 é de 32,4% e 22,5% possui 15 ou mais ingredientes. A planta/parte de planta mais frequente (ca. 64%) nos MTC é raiz de *Glycyrrhiza uralensis*, que pode ter efeitos sinérgicos com corticosteróides e digoxina, e pode causar hipertensão, edema, transtornos cardíacos, e potenciar o efeito de tiazidas e diuréticos. O ingrediente de frequência maior (43-46%) comum a todos os suplementos é a raiz de *Angelica sinensis*, que pode provocar hemorragias se tomado com inibidores da agregação plaquetária.

### Palavras-chave

Suplementos alimentares; efeitos indesejáveis; interação planta-medicamento; plantas chinesas.

## Complementos alimenticios con plantas chinas en el mercado portugués

### Resumen

Los fabricantes de complementos alimenticios utilizan plantas medicinales para lograr beneficios para la salud. Sin embargo, algunas deficiencias en el sistema de control y supervisión, y, eventualmente, en la legislación europea vigente, hacen posible la existencia en el mercado de complementos alimenticios que no tienen ningún valor nutritivo, no tienen un etiquetado suficientemente claro y pueden, incluso, contener plantas o moléculas potencialmente peligrosas para la salud.

En este trabajo se estudia una muestra de 71 complementos recogidos al azar en el mercado de Lisboa y analiza la información contenida en su etiquetado, tratando de responder una serie de cuestiones con impacto potencial sobre la salud de los consumidores. De la muestra el 50,7% (36/71) tienen nombres chinos de la Medicina Tradicional China (MTC) y el 49,3% (35/71) tienen nombres occidentales.

El porcentaje de complementos que tienen entre 0 y 4 plantas o partes de plantas como ingredientes es 9,9%, entre 5 y 9 es 35,2%, entre 10 y 14 es 32,4% y un 22,5% tienen 15 o más ingredientes. La planta/parte de planta más frecuente (aproximadamente 64%) en los MTC es la raíz de *Glycyrrhiza uralensis*, que puede tener efectos sinérgicos con digoxina y corticosteroides, y puede causar hipertensión, edema, trastornos cardíacos y potenciar el efecto de tiazidas y otros diuréticos. El ingrediente más frecuente (43%-46%), común a todos los complementos, es la raíz de *Angelica sinensis*, la cual puede causar sangrado si se toma con inhibidores de la agregación plaquetaria.

### Palabras clave

Complementos alimenticios, efectos secundarios, interacciones planta-medicamento, plantas chinas

## Chinese Herbal Food supplements in the portuguese market

### Abstract

Manufacturers of food supplements rely on medicinal plants to achieve health benefits. However, some gaps in the system of monitoring and enforcement, and eventually in the current European legislation, end up making possible the existence of dietary supplements on the market that have no nutritional value, do not have quite enlightening information on labeling, and they may even contain plants or molecules potentially hazardous to health.

In this paper, we study a sample of 71 randomly collected supplements in Lisbon area market and analyze the information contained in its labeling, trying to answer a set of questions with potential impact on consumer health. Of the sample, 50.7% (36/71) have Chinese names (TCM) and 49.3% (35/71) have western names.

The percentage of supplements having between 0 and 4 plants or parts of plants as ingredients is 9.9%, between 5 and 9 is 35.2%, between 10 and 14 is 32.4% and 22.5% have 15 or more ingredients. The plant / plant part more frequent (ca. 64%) in TCM is the root of *Glycyrrhiza uralensis*, which may have synergistic effects with digoxin and corticosteroids, and can cause hypertension, edema, cardiac disorders, and potentiate the effect of diuretics and thiazides. The higher frequency ingredient (43%-46%) common to all supplements is the root of *Angelica sinensis*, which may cause bleeding if taken with platelet aggregation inhibitors.

### Keywords

Dietary supplements, side effects, interactions plant-medicine; Chinese herbs.