



FIGURA 1. *Linum usitatissimum*. Foto: Salvador Cañigueral.

## Os suplementos alimentares e a saúde. Papel do farmacêutico na utilização de plantas

Maria do Céu Costa <sup>a, c</sup>

Teresa Nogueira <sup>a</sup>

Helena Pinto Ferreira <sup>a</sup>

Ana Paula Martins <sup>b</sup>

<sup>a</sup> Sociedade Portuguesa de Fitoquímica e Fitoterapia - SPFito, Lisboa, Portugal

<sup>b</sup> Centro de Estudos Farmacêuticos - CEF, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

<sup>c</sup> Centro de Química da Madeira, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal

Endereço para contato:

Maria do Céu Costa  
Centro de Química da Madeira,  
Universidade da Madeira, Campus da  
Penteada  
9000-390 Funchal, Portugal  
c\_eu\_costa@hotmail.com

### Resumo

Os suplementos alimentares desempenham um papel cada vez mais importante na alimentação. Quando os suplementos alimentares contêm plantas conhecidas pelas suas propriedades medicinais, faz-se, muitas vezes, a interpretação dos efeitos benéficos do suplemento utilizando referenciais da Fitoterapia. A Fitoterapia, entendida pelo cidadão comum como útil na prevenção e no tratamento de doenças, continua a suscitar o interesse que a caracteriza desde a antiguidade. Existem plantas que são nutrientes, ou são utilizadas em culinária, e podem simultaneamente ter propriedades medicinais, dependendo não só do tipo de utilização como das quantidades ingeridas. Ao analisarmos caso a caso, descobrimos, em pleno século XXI, que o que sabemos ainda é pouco, afinal, relativamente à classificação do benefício das plantas na alimentação, pelo que é importante acompanharmos os esforços internacionais da investigação e das agências reguladoras. Neste estudo analisam-se as orientações mais recentes sobre alegações de saúde relacionadas com plantas, em suplementos alimentares, da Agência de Segurança Alimentar Europeia (EFSA), situando-as relativamente ao contexto internacional, em relação às regras da Food & Drug Administration (FDA), e da Therapeutic Goods Administration (TGA).

### Palavras-chave

Suplementos alimentares, alegações de saúde, plantas, Fitoterapia.

Fuente: [www.fitoterapia.net](http://www.fitoterapia.net)

## Los complementos alimenticios y la salud. Papel del farmacéutico en la utilización de plantas

### Resumen

Los suplementos dietéticos juegan un papel cada vez más importante en la alimentación. Cuando los complementos alimenticios contienen plantas conocidas por sus propiedades medicinales, se hace a menudo una interpretación de los efectos beneficiosos de las referencias de la Fitoterapia. La Fitoterapia, considerada por la población como útil en la prevención y el tratamiento de las enfermedades sigue despertando el interés que la caracteriza desde la antigüedad. Existen plantas alimentarias, utilizadas en la cocina, que al mismo tiempo pueden tener propiedades medicinales, dependiendo tanto del tipo de uso como de la cantidad ingerida. Al analizar caso por caso descubrimos que, en pleno siglo XXI, nuestro conocimiento sobre los beneficios de la utilización de plantas en la alimentación son limitados, por lo que es importante estimular los esfuerzos internacionales de investigación así como las actividades de las agencias reguladoras. En este artículo se analizan las directrices más recientes publicadas por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sobre las alegaciones de salud relacionadas con el uso de plantas en alimentación, así como el marco internacional, con un breve resumen de las normas aplicadas por la Food & Drug Administration (FDA) y la Administración de Productos Terapéuticos (Therapeutic Goods Administration, TGA).

### Palabras clave

Complementos alimenticios, declaraciones de propiedades saludables, plantas, Fitoterapia.

## Food supplements and health pharmacist role in the use of plants

### Abstract

The dietary supplements play an increasingly important role in feeding. In this context, the medicinal use of plants for the treatment and prevention of diseases is common among ordinary people. Perceived by a common citizen as useful both in the prophylaxis and for the treatment of diseases, the Phytotherapy continues to drive the interest which has always characterized the field since ancient times. There are plants known as nutrients, or used in culinary, and which may exhibit medicinal properties simultaneously, a matter that depends not only in the type of use but also in the ingested quantities. When we go case by case, we find, in the XXI century, that our knowledge about the benefits of the use of plants in foods, after all, is limited, so it is important to stimulate the international efforts in research as well the regulatory agencies activities. In this paper we analyze the most recent guidelines published by the European Food Safety Authority (EFSA) on health claims related to the use of plants in food, and also the international framework, with a brief summary of the rules applied by the Food & Drug Administration (FDA) and the Therapeutic Goods Administration (TGA).

### Key words

Food supplements, health claims, plants, Phytotherapy.