REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

REGULAMENTAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PARA IDOSOS

REGULATION OF DIETARY SUPPLEMENTS FOR THE ELDERLY

REGULACIÓN DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA PERSONAS MAYORES

Gabriel Alexandre Pedroso[1]

e696729
https://doi.org/10.47820/recima21.v6i9.6729

PUBLICADO: 9/2025

RESUMO

Com o crescimento da população idosa nos últimos anos, tanto no Brasil quanto em outros países, observamos um grande impacto em diversos setores, incluindo a indústria de alimentos e suplementos alimentares. A população idosa apresenta características fisiológicas distintas das demais faixas etárias, o que pode afetar a absorção e metabolismo dos nutrientes presentes nos suplementos. O marco regulatório de suplementos alimentares é formado através de instrumentos que dispõem sobre fabricação, rotulagem e comercialização desses compostos. Através da regulamentação é possível garantir a eficácia e a segurança para prevenir riscos à saúde dos idosos, evitando informações tendenciosas, produtos enganosos e contribuindo para a melhoria da saúde e bem-estar da população dessa faixa etária.

PALAVRAS-CHAVE: Suplementos alimentares. Idosos. Regulação Sanitária. Envelhecimento. Nutrição Clínica. Saúde Pública.

ABSTRACT

With the growth of the elderly population in recent years, both in Brazil and in other countries, a major impact on several sectors, including the food and dietary supplements industry, has emerged. The elderly population has physiological characteristics that are different from other age groups, which can affect their absorption and metabolism of the nutrients present in supplements. The regulatory framework for dietary supplements is formed through instruments that regulate the manufacturing, labeling and marketing of these compounds. Through regulation, it is possible to guarantee effectiveness and safety to prevent risks to the health of the elderly, avoiding biased information and misleading products that contribute to improving the health and well-being of the population in this age group.

KEYWORDS: *Dietary Supplements. Elderly. Regulatory Framework. Public Health. Nutrition. Aging.*

RESUMEN

Con el crecimiento de la población anciana en los últimos años, tanto en Brasil como en otros países, se observa un gran impacto en diversos sectores, incluida la industria de alimentos y suplementos alimenticios. La población anciana presenta características fisiológicas distintas de las demás franjas etarias, lo que puede afectar la absorción y el metabolismo de los nutrientes presentes en los suplementos. El marco regulatorio de los suplementos alimenticios se conforma a través de instrumentos que disponen sobre la fabricación, el etiquetado y la comercialización de estos compuestos. A través de la reglamentación es posible garantizar la eficacia y la seguridad para prevenir riesgos a la salud de los ancianos, evitando informaciones tendenciosas, productos

[1] Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (Fait).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

engañosos y contribuyendo a la mejora de la salud y el bienestar de la población de esta franja etaria.

PALABRAS CLAVE: *Suplementos alimenticios. Ancianos. Regulación Sanitaria. Envejecimiento. Nutrición Clínica. Salud Pública.*

INTRODUÇÃO

A regulamentação de suplementos alimentares no Brasil é composta por normativas que estabelecem critérios para produção, rotulagem, comercialização e consumo. Essas regras visam garantir a qualidade dos produtos e a segurança do consumidor, estabelecendo limites e parâmetros técnicos definidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Entre as principais normas, destaca-se a Resolução RDC nº 243/2018, que define os requisitos técnicos e sanitários para a composição de suplementos alimentares, incluindo limites máximos de nutrientes e substâncias permitidas (ANVISA, 2018a).

Complementarmente, a Instrução Normativa nº 28/2018 lista vitaminas, minerais, aminoácidos, probióticos e outras substâncias bioativas autorizadas, assegurando padronização e segurança quanto ao uso (ANVISA, 2018b).

Outras resoluções, como a RDC nº 27/2010, que trata do registro e notificação de produtos sujeitos à vigilância sanitária, e a RDC nº 429/2020, referente à rotulagem nutricional de alimentos embalados, também impactam diretamente o setor de suplementos (ANVISA, 2010; ANVISA, 2020).

Embora o marco regulatório seja robusto, sua aplicação em segmentos específicos, como a população idosa, ainda é limitada. Esse grupo apresenta necessidades fisiológicas particulares, o que demanda maior atenção regulatória.

As alterações do envelhecimento, como redução da função digestiva, mudanças na microbiota intestinal, menor biodisponibilidade de micronutrientes e maior prevalência de doenças crônicas, tornam os idosos mais vulneráveis a deficiências nutricionais (Menezes; Moraes; Linhares, 2020).

Esses fatores também elevam os riscos de efeitos adversos quando os suplementos são consumidos sem orientação adequada, exigindo regulamentação mais clara e detalhada para esse público.

A ausência de normas específicas voltadas aos idosos compromete a padronização de produtos disponíveis no mercado, favorecendo práticas comerciais enganosas e dificultando a fiscalização (Campos; Monteiro; Ornelas, 2000).

Segundo o IBGE (2023), a população brasileira com 60 anos ou mais passou de 19,6 milhões em 2010 para 32,1 milhões em 2022, representando 15% da população. Até 2050, estima-se que esse número alcance aproximadamente 30%.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Em âmbito mundial, a OMS (2021) projeta que a população idosa alcance 2 bilhões até 2050, frente aos 900 milhões de 2015. Essa mudança demográfica pressiona sistemas de saúde e políticas públicas em todo o mundo.

Esse crescimento aumenta a demanda por estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças. A suplementação nutricional surge como uma ferramenta para compensar deficiências comuns e apoiar o envelhecimento saudável.

O processo de envelhecimento também gera novas demandas sociais. Muitos idosos, após a aposentadoria, buscam atividades que conciliem engajamento social e físico, como forma de manter bem-estar e reduzir sintomas de patologias comuns, incluindo depressão (Kuchemann, 2012).

Nesse cenário, o consumo de suplementos ganha relevância entre os idosos, sendo utilizado como apoio a tratamentos clínicos e como recurso para melhorar desempenho físico e qualidade de vida (Moura, 2018).

De acordo com dados do IBGE (2023), cerca de 15% da população brasileira já está na faixa etária acima dos 60 anos, e projeções indicam que esse número deve chegar a 25,5% até 2060. Esse aumento reforça a importância de políticas públicas voltadas ao consumo seguro de suplementos.

Estudos mostram que mais de 50% dos idosos fazem uso regular de algum suplemento, principalmente cálcio, vitamina D, ômega-3 e multivitamínicos (Qato *et al.,* 2016). Essa prática, embora benéfica, requer regulamentação específica para evitar riscos.

A partir dos 65 anos, observa-se aumento da gordura corporal, sobretudo na região abdominal, associado à redução da massa magra, quadro que favorece doenças crônicas (Picoli *et al.,* 2011).

O uso contínuo de medicamentos nessa faixa etária intensifica os riscos de interações medicamentosas com suplementos, reforçando a necessidade de rotulagem clara e de regulamentações que contemplem especificidades clínicas (Kuchemann, 2012).

A definição atual da ANVISA para suplementos alimentares — “produtos de consumo oral que contêm nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados, comercializados em formas farmacêuticas, destinados a complementar a dieta” (ANVISA, 2018) — ainda é genérica e não abrange as particularidades dos idosos.

Diante desse contexto, torna-se fundamental discutir a regulamentação de suplementos voltados à terceira idade. Este estudo tem como objetivo analisar o panorama atual, apontar lacunas existentes e propor medidas que assegurem eficácia, segurança e qualidade de vida para a população idosa.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

DESENVOLVIMENTO

Os suplementos alimentares têm como função principal fornecer nutrientes necessários ao organismo, podendo suprir demandas nutricionais específicas. Entre eles estão vitaminas, minerais, aminoácidos e ácidos graxos, comercializados em diferentes formas farmacêuticas, como cápsulas, pós, líquidos e comprimidos (ANVISA, 2018).

No mercado, esses produtos são ofertados em diversas combinações e dosagens. Contudo, a necessidade fisiológica de cada nutriente deve ser respeitada, já que o consumo excessivo não significa melhores resultados e pode representar riscos à saúde (Menal-Puey; Marques-Lopes, 2021).

É importante distinguir suplementos de medicamentos: enquanto estes tratam, previnem ou curam doenças, os suplementos apenas complementam a alimentação e não substituem uma dieta equilibrada. Em alguns grupos, porém, sua indicação deve ser realizada por profissionais de saúde (FISA, 2019).

O envelhecimento natural traz alterações como digestão mais lenta, redução do apetite, disfagia e problemas dentários, que dificultam a ingestão adequada de nutrientes. Por esse motivo, médicos e nutricionistas frequentemente prescrevem suplementação a idosos, visando prevenir deficiências nutricionais, perda de peso e sarcopenia (Menezes; Moraes; Linhares, 2020).

O aumento do consumo também está relacionado à percepção de benefícios preventivos, ao receio de efeitos adversos de medicamentos prescritos, ao custo elevado de fármacos e à crença de que “o natural é seguro”. Esse conjunto de fatores explica parte da popularidade dos suplementos (Stephane, 2018).

Nos Estados Unidos, cerca de metade da população entre 57 e 85 anos consome suplementos regularmente (Qato *et al.,* 2016). No Brasil, observa-se tendência semelhante, impulsionada por mudanças comportamentais, busca por hábitos saudáveis e maior preocupação com a qualidade de vida (Dal Molin, 2019).

Esse aumento de consumo exige atenção das autoridades, uma vez que a indústria de alimentos tem expandido a oferta com novas formulações e combinações. A diversidade crescente pode gerar riscos quando não há fiscalização adequada, resultando em produtos com alegações enganosas ou composições inadequadas (FISA, 2019).

No Brasil não existe uma regulação específica para suplementos destinados a idosos. Esses produtos acabam enquadrados em categorias gerais, como alimentos para atletas, novos alimentos, probióticos e vitaminas e minerais, o que dificulta a padronização e fiscalização (ANVISA, 2018).

A regulamentação atual abrange análise da composição, rotulagem e propaganda, com o objetivo de garantir qualidade e segurança (Moraes *et al.,* 2022). Porém, em idosos, muitos

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

componentes exigem atenção especial, seja pela necessidade de dosagens reduzidas ou pelo risco de interação com medicamentos.

Nessa perspectiva, a rotulagem deveria trazer informações mais detalhadas sobre dosagem segura, efeitos esperados e potenciais interações medicamentosas. A ausência dessas informações específicas limita o uso racional por parte da população idosa (Campos, 2020).

Quadro 1. Nutrientes essenciais para idosos: funções, doses recomendadas e riscos potenciais

Nutriente	Função principal	Risco da deficiência	Dose segura/recomendada*	Observações
Vitamina D	Absorção de cálcio; saúde óssea	Osteoporose, fraturas	600–800 UI/dia	Necessária exposição solar
Cálcio	Ossos, dentes, função muscular	Osteoporose	1000–1200 mg/dia	Evitar excesso (riscos cardiovasculares)
B12	Função neurológica e hematológica	Anemia megaloblástica	2,4 mcg/dia	Atenção a idosos com gastrite atrófica
Ômega-3	Anti-inflamatório, cardiovascular	Maior risco cardíaco	250–500 mg/dia	Cautela com anticoagulantes
Proteínas	Massa muscular	Sarcopenia	1,0–1,2 g/kg/dia	Preferir proteínas de alto valor biológico
Magnésio	Metabolismo energético	Câibras, fadiga	320–420 mg/dia	Interfere com fármacos cardiovasculares
Zinco	Imunidade, cicatrização	Infecções recorrentes	8–11 mg/dia	Excesso causa deficiência de cobre
Probióticos	Flora intestinal	Constipação, disbiose	—	Cepas específicas conforme indicação

Fontes: WHO, ESPEN, EFSA, NIH (2019–2023)

A síntese apresentada no Quadro 1 evidência de forma comparativa os principais nutrientes utilizados na suplementação de idosos, destacando não apenas suas funções e benefícios, mas também os riscos associados ao consumo inadequado. Esse tipo de recurso visual facilita a compreensão do leitor, oferecendo um panorama prático que auxilia profissionais de saúde, gestores e pesquisadores a identificar lacunas regulatórias e a necessidade de diretrizes mais específicas para essa faixa etária.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

1. Suplementos Essenciais para Idosos e Desafios Futuramente Enfrentados na Regulamentação

Com o envelhecimento, o organismo passa a apresentar maior vulnerabilidade nutricional, o que aumenta a necessidade de suplementação de determinados nutrientes essenciais para a manutenção da saúde. Entre os suplementos mais recomendados para idosos destacam-se:

a) Vitamina D: fundamental para a absorção de cálcio e manutenção da saúde óssea, prevenindo osteoporose e fraturas;
b) Cálcio: essencial para a saúde dos ossos e dentes, e importante na função muscular e cardiovascular;
c) Vitamina B12: sua deficiência é comum em idosos e pode causar anemia, fadiga, perda de memória e neuropatias;
d) Ômega-3: possui ação anti-inflamatória e está associado à proteção cardiovascular e melhora da função cognitiva;
e) Proteína (whey protein, por exemplo): pode ser indicada para manutenção da massa muscular e prevenção da sarcopenia;
f) Magnésio e Zinco: atuam em funções neuromusculares, imunológicas e metabólicas;
g) Probióticos: ajudam na saúde intestinal, fortalecendo o sistema imune e melhorando a absorção de nutrientes.

Esses suplementos devem ser utilizados com acompanhamento profissional, considerando o histórico clínico, uso de medicamentos e possíveis interações medicamentosas, que são frequentes na população idosa.

2. Desafios e Perspectivas Futuras

Um dos principais desafios na regulamentação de suplementos alimentares para idosos é a ausência de normativas específicas que considerem as particularidades fisiológicas e clínicas desta faixa etária. A rotulagem ainda é genérica, muitas vezes sem indicar claramente as dosagens recomendadas para idosos, tampouco as possíveis interações com medicamentos, o que compromete a segurança do consumo (Campos, 2020; ANVISA, 2018). A própria ANVISA (2018) reconhece que, embora exista um marco regulatório unificado para suplementos alimentares no Brasil, ainda há lacunas na proteção de subgrupos populacionais vulneráveis, como os idosos.

Outro obstáculo relevante é a baixa fiscalização e controle de qualidade dos produtos disponíveis no mercado, favorecendo a presença de substâncias com dosagens inadequadas ou promessas terapêuticas enganosas. De acordo com dados de Qato *et al.,* (2016), aproximadamente 68% dos idosos norte-americanos relataram o uso regular de pelo menos um suplemento alimentar, sendo que cerca de 25% o fazem sem orientação profissional, padrão

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

também observado em estudos brasileiros (Stephane, 2018). Esse cenário evidencia o risco de interações medicamentosas adversas, especialmente entre idosos que fazem uso de polifarmácia — condição comum nessa faixa etária.

Além disso, alterações fisiológicas como a diminuição da absorção intestinal de nutrientes, alterações no metabolismo hepático e função renal comprometida podem afetar diretamente a biodisponibilidade e os efeitos dos suplementos, aumentando o risco de toxicidade ou ineficácia (Moura, 2018; Menezes; Moraes; Linhares, 2020).

Como perspectivas futuras, destaca-se a necessidade de:

a) Criação de uma legislação específica para suplementos voltados à população idosa, com critérios diferenciados de rotulagem e formulação;
b) Investimento em pesquisas clínicas com idosos, visando embasar as recomendações com evidência científica robusta (FISA, 2019);
c) Adoção de ações educativas voltadas tanto à população quanto aos profissionais de saúde, promovendo o uso racional e orientado de suplementos (Moraes *et al.,* 2022);
d) Fortalecimento da fiscalização dos produtos em circulação, garantindo qualidade, pureza e adequação às normas sanitárias (Cunha, 2023).

Portanto, avançar na regulamentação é essencial para assegurar que os suplementos alimentares realmente contribuam para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, sem oferecer riscos à sua segurança. A formulação de políticas públicas direcionadas e baseadas em evidências, associada à educação continuada da população idosa, poderá criar um ambiente de consumo mais seguro, eficaz e adaptado às necessidades dessa faixa etária.

Além dessas medidas, é importante reconhecer o papel fundamental da atuação multiprofissional no acompanhamento do idoso que faz uso de suplementos. Médicos, farmacêuticos, nutricionistas e enfermeiros devem trabalhar de maneira integrada para garantir uma avaliação clínica precisa, prescrição adequada e monitoramento contínuo, minimizando os riscos de reações adversas e otimizando os benefícios terapêuticos (Volkert *et al.,* 2019; Bauer *et al.,* 2013).

Outro ponto crítico a ser enfrentado é a necessidade de atualização constante dos profissionais de saúde quanto às novas evidências científicas sobre suplementação nutricional na geriatria. A capacitação permanente contribuirá para um atendimento mais seguro, embasado em diretrizes reconhecidas internacionalmente (Silva; Moraes, 2021).

Ademais, com o avanço da tecnologia e o crescimento do mercado digital, observa-se também o aumento da oferta de suplementos vendidos sem regulamentação adequada pela internet. Isso traz novos desafios para os órgãos reguladores e reforça a urgência de campanhas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

públicas de conscientização sobre os riscos do consumo indiscriminado de produtos de procedência duvidosa (ANVISA, 2022).

Portanto, garantir a segurança do uso de suplementos alimentares em idosos não depende apenas da regulamentação normativa, mas também de um esforço conjunto entre governo, indústria, profissionais da saúde e sociedade civil. Somente assim será possível criar uma base sólida para o envelhecimento saudável, promovendo qualidade de vida e preservando a autonomia funcional da população idosa.

MÉTODOS

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica narrativa e exploratória**,** de abordagem qualitativa, com o propósito de analisar criticamente a regulamentação dos suplementos alimentares voltados para a população idosa no Brasil. Essa escolha metodológica fundamenta-se na necessidade de sistematizar o conhecimento existente, identificar lacunas normativas e sugerir diretrizes para aprimoramento das políticas públicas que regulam o setor, diante do crescimento demográfico e das especificidades fisiológicas dessa faixa etária.

A opção por uma revisão narrativa deve-se ao fato de que, mais do que realizar uma análise sistemática de dados quantitativos ou mensurar resultados empíricos, esta pesquisa se propôs a interpretar tendências, compreender articulações normativas e contextualizar os impactos práticos das legislações vigentes no cotidiano de profissionais da saúde e consumidores idosos. Essa abordagem permite ir além do simples levantamento técnico das normas, alcançando a interseção entre direito regulatório, saúde pública, envelhecimento populacional e práticas de consumo alimentar.

Para tanto, foram consultadas fontes científicas secundárias, incluindo artigos originais, revisões sistemáticas, dissertações, legislações específicas, documentos técnicos de agências reguladoras e diretrizes internacionais. As bases de dados utilizadas foram: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed, Google Scholar, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Plataforma Lattes**,** bem como sites institucionais oficiais como o da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), Organização Mundial da Saúde (OMS) e IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística)**.**

O critério de inclusão contemplou publicações entre os anos de 2010 a 2024**,** com foco prioritário em materiais publicados nos últimos cinco anos, com o intuito de refletir a evolução normativa mais recente, especialmente após a publicação da RDC nº 243/2018 da ANVISA, marco regulatório que estabelece os requisitos técnicos e sanitários dos suplementos alimentares no Brasil. Trabalhos clássicos e documentos anteriores a esse período também foram analisados quando considerados relevantes para o entendimento da trajetória e das transformações regulatórias no país.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Para garantir a confiabilidade e a relevância das fontes, foram priorizados artigos indexados em periódicos qualificados pela CAPES, documentos oficiais com acesso público e normas em vigor. Fontes jornalísticas, blogs, websites comerciais e materiais de divulgação não científica foram descartados, a fim de preservar o rigor metodológico e evitar viés informacional. As palavras-chave utilizadas na busca foram: "suplementos alimentares", "idosos", "regulamentação", "ANVISA", "segurança nutricional", "envelhecimento", "micronutrientes" e "marco regulatório", com os respectivos correspondentes em inglês quando necessário para busca internacional.

O processo de busca foi conduzido entre os meses de abril e junho de 2025, sendo realizada uma triagem inicial por título e resumo dos materiais encontrados. Em seguida, os textos completos foram lidos criticamente e analisados quanto ao conteúdo, relevância temática, alinhamento com o objetivo do estudo e contribuições para o campo da nutrição geriátrica e regulação sanitária.

Após a seleção dos textos pertinentes, foi adotada a técnica de análise de conteúdo temática, com o objetivo de identificar categorias emergentes, recorrências de argumentos, convergências e divergências entre os autores, bem como tendências de interpretação dos marcos legais aplicados à suplementação na terceira idade. Essa análise buscou mapear os principais pontos debatidos na literatura científica, destacar os nutrientes mais comumente suplementados em idosos, discutir os efeitos adversos relatados e levantar as principais críticas à atuação da ANVISA frente à complexidade das demandas dessa população.

No tocante à legislação, foram analisadas as Resoluções da Diretoria Colegiada (RDCs) e Instruções Normativas (INs) da ANVISA, com destaque para a RDC nº 243/2018, IN nº 28/2018, RDC nº 429/2020, bem como a RDC nº 27/2010, que versa sobre o registro e notificação de produtos sujeitos à vigilância sanitária. Paralelamente, foram exploradas normativas internacionais, como os guias da *Food and Drug Administration* (FDA) e da *European Food Safety Authority* (EFSA), para efeito de comparação regulatória, visando evidenciar o grau de alinhamento ou defasagem do Brasil em relação aos países desenvolvidos.

No processo de análise, também foi considerado o impacto prático da rotulagem nutricional, a ausência de posologias específicas por faixa etária, os riscos de interações medicamentosas, e a carência de políticas públicas de educação nutricional voltadas ao envelhecimento saudável. Foram ainda avaliadas as estatísticas populacionais do IBGE e projeções da OMS para sustentar a relevância social e epidemiológica da pesquisa.

Por tratar-se de uma revisão de cunho exploratório e teórico, não foram aplicados instrumentos empíricos de coleta de dados, tais como questionários, entrevistas ou experimentos clínicos. Entretanto, a riqueza das fontes secundárias analisadas permitiu uma compreensão

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

aprofundada da realidade normativa e das lacunas ainda existentes na regulamentação de suplementos alimentares para idosos.

Importante destacar que, mesmo sem a aplicação de instrumentos quantitativos, a análise foi conduzida com objetividade, sistematização e criticidade, respeitando os princípios da ética em pesquisa e da imparcialidade científica. A produção do conhecimento aqui apresentada pretende ser uma contribuição para a reflexão crítica sobre o papel do Estado, das indústrias e dos profissionais da saúde na garantia de um envelhecimento com dignidade, saúde e autonomia funcional.

Assim, esta metodologia está alicerçada não apenas na investigação documental e bibliográfica, mas também em uma postura de comprometimento epistemológico com a transformação social e com a defesa de políticas públicas mais eficazes e equânimes, especialmente no que se refere à atenção nutricional ao idoso, grupo cada vez mais numeroso, vulnerável e invisibilizado dentro da regulação sanitária tradicional.

CONSIDERAÇÕES

O marco regulatório dos suplementos alimentares no Brasil, apesar de já contar com mais de cinco anos desde a publicação da RDC nº 243/2018, teve sua efetiva implementação apenas em 2023. Esse conjunto normativo contribuiu para ampliar a segurança da população em geral diante do crescimento demográfico e da diversificação do mercado, estabelecendo métodos para controlar adequadamente a fabricação e a comercialização dos suplementos alimentares.

Contudo, permanecem desafios significativos, sobretudo no que se refere à ausência de normativas específicas voltadas à população idosa. A falta de informações claras nos rótulos, a fiscalização limitada e a inexistência de orientações detalhadas sobre doses seguras e possíveis interações medicamentosas ainda representam pontos críticos que precisam ser enfrentados de forma contínua pelos órgãos reguladores.

Diante desse cenário, torna-se essencial fortalecer políticas públicas que incentivem a educação da população quanto ao uso racional de suplementos, ao mesmo tempo em que se capacitam permanentemente os profissionais de saúde para orientarem de forma segura esse consumo. Além disso, a integração multiprofissional — envolvendo médicos, nutricionistas, farmacêuticos e enfermeiros — é indispensável para o acompanhamento clínico, permitindo reduzir riscos, prevenir efeitos adversos e potencializar benefícios.

O futuro da regulamentação deve priorizar maior especificidade das normas, proteção de grupos vulneráveis e atualização constante com base em evidências científicas nacionais e internacionais (OMS, ESPEN, EFSA, NIH). Apenas com esse conjunto de medidas será possível assegurar que a suplementação alimentar cumpra seu papel de forma eficaz e responsável na

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

saúde da população idosa, promovendo um envelhecimento seguro, digno e sustentado em práticas clínicas fundamentadas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Instrução Normativa nº 28, de 26 de julho de 2018. Estabelece as listas de constituintes, limites de uso, alegações e rotulagem dos suplementos alimentares. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2018b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC nº 27, de 6 de agosto de 2010. Dispõe sobre as categorias de alimentos e embalagens isentos e com obrigatoriedade de registro. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2010.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2018.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2020.

CAMPOS, F. M. Considerações sobre a rotulagem de suplementos alimentares para idosos. *Revista de Nutrição Clínica*, v. 15, n. 1, p. 35-42, 2020.

CAMPOS, F. M.; MONTEIRO, J. P.; ORNELAS, E. A. Suplementos nutricionais e o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 102-109, 2000.

CUNHA, G. H. O mercado de suplementos alimentares e os desafios da regulação sanitária no Brasil. **Revista Brasileira de Vigilância Sanitária**, v. 14, n. 2, p. 121-130, 2023.

DAL MOLIN, T. R. Suplementação alimentar e saúde pública: panorama atual e desafios. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 10, n. 3, p. 45-52, 2019.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES (FISA). **O papel dos suplementos alimentares na saúde pública**: diretrizes para um uso responsável. Relatório Técnico Internacional. [S. l.]: FISA, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para 2000/2060**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.