



INTERAÇÕES ENTRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E FÁRMACOS COMUNS: UM DESAFIO DO SÉCULO XXI

INTERACTIONS BETWEEN DIETARY SUPPLEMENTS AND COMMON MEDICATIONS: A 21 ST-CENTURY CHALLENGE

Débora Mariana Teixeira Braga¹

Víctor Oliveira Rios¹

Daniella Ramos Martins¹

Nas últimas décadas observa-se um crescimento significativo do uso de suplementos alimentares, associado a uma busca por melhora do desempenho físico, da estética corporal e da promoção da saúde. Esse crescente uso, aliado à elevada prevalência da polifarmácia, tem contribuído fortemente para o aumento de interações entre fármacos e nutrientes, interações as quais podem comprometer a absorção, o metabolismo, biotransformação, farmacodinâmica e efeito terapêutico dos medicamentos. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a interação entre fármacos e suplementos de uso rotineiro. Realizou-se uma revisão de literatura pesquisando-se artigos publicados entre 2014 e 2025, nas bases de dados *Scielo*, BVS e Google Acadêmico. O referido lapso temporal foi utilizado com o intuito de se verificar a evolução dos entendimentos sobre o tema. Foram incluídos artigos que tratam sobre as interações entre fármacos e suplementos, bem como, das consequências de tais interações. Dos 20 artigos verificados, 5 foram utilizados na construção do presente estudo. Observou-se que as interações entre fármacos e suplementos alimentares que ganharam destaque foram aquelas que envolviam minerais como cálcio, ferro e zinco, que podem formar complexos com determinados fármacos, como os antibióticos, os quais reduzem sua absorção intestinal e comprometem a eficácia terapêutica. Também foi constatado que dietas ricas em proteínas levam à diminuição da absorção de fármacos como a levodopa, enquanto o consumo elevado de fibras reduz a biodisponibilidade de medicamentos como a digoxina. Além disso, constatou-se que refeições ricas em gorduras (lipídios) podem aumentar a absorção de determinados fármacos, elevando o risco de toxicidade. Adicionalmente, foram encontradas interações com impactos na biotransformação e na farmacodinâmica, como o consumo de cafeína, que pode potencializar os efeitos estimulantes de certos fármacos, e a ingestão de alimentos ricos em

¹ Centro Universitário de Mineiros. Campus Trindade.



vitamina K, que pode reduzir a eficácia de anticoagulantes. Desse modo, conclui-se que as interações são frequentes e provocam interferências reais em tratamentos sendo, muitas vezes, subestimadas, podendo levar tanto à falha terapêutica quanto ao aumento do risco de reações adversas. O uso de suplementação deve, portanto, ser realizado sob orientação profissional e sempre ser informado aos médicos ao ser prescrito qualquer tratamento terapêutico, a fim de que as possíveis interações sejam consideradas pelo profissional prescritor, possibilitando a adequação do tratamento à suplementação ou a determinação da necessidade de suspensão da suplementação durante o tratamento.

Palavras-chave: Interação medicamentosa. Biodisponibilidade. Suplementação.

Keywords: Drug interaction. Bioavailability. Supplementation.