



Suplementos alimentares e suas alegações de saúde Autorizadas de acordo com a regulamentação da EFSA

1. Vitaminas

Vitamina A (Retinol):

- Contribui para a manutenção da visão normal.
- Contribui para o metabolismo normal do ferro.
- Contribui para a manutenção da pele e mucosas normais.
- Contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário.

Vitamina D (Colecalciferol):

- Contribui para a manutenção de ossos e dentes normais.
- Contribui para a absorção/utilização normal de cálcio e fósforo.
- Contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário.
- Contribui para a manutenção da função muscular normal.

Vitamina E (Tocoferóis):

- Contribui para a proteção das células contra o stress oxidativo.

Vitamina K (Filocinona e Menaquinona):

- Contribui para a coagulação sanguínea normal.
- Contribui para a manutenção de ossos normais.

Vitamina C (Ácido Ascórbico):

- Contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário.
- Contribui para a formação normal de colagénio para os vasos sanguíneos, ossos, cartilagem, gengivas, pele e dentes.
- Aumenta a absorção de ferro.
- Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

Vitamina B1 (Tiamina):

- Contribui para o metabolismo normal de produção de energia.





Contribui para o funcionamento normal do coração.

Contribui para o funcionamento psicológico normal.

Vitamina B2 (Riboflavina):

Contribui para a manutenção de glóbulos vermelhos normais.

Contribui para a manutenção da pele e visão normais.

Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

Vitamina B3 (Niacina):

Contribui para o metabolismo normal de produção de energia.

Contribui para a manutenção da pele e mucosas normais.

Contribui para o funcionamento psicológico normal.

Vitamina B5 (Ácido Pantoténico):

Contribui para a síntese e metabolismo de hormonas esteróides, vitamina D e neurotransmissores.

Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

Vitamina B6 (Piridoxina):

Contribui para a síntese de cisteína e metabolismo da homocisteína.

Contribui para a regulação da atividade hormonal.

Vitamina B7 (Biotina):

Contribui para o metabolismo dos macronutrientes.

Contribui para a manutenção de cabelo e pele normais.

Contribui para o funcionamento psicológico normal.

Vitamina B9 (Ácido Fólico):

Contribui para o crescimento do tecido materno durante a gravidez.

Contribui para a síntese normal de aminoácidos.

Contribui para a redução do cansaço e da fadiga

Vitamina B12 (Cobalamina):

Contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos.





Contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário.

Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

2. Minerais

Cálcio (Ca):

Contribui para a coagulação sanguínea normal e para a função muscular normal.

Contribui para a manutenção de ossos e dentes normais.

Magnésio (Mg):

Contribui para o funcionamento muscular normal e síntese de proteínas.

Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

Ferro (Fe):

Contribui para a formação de glóbulos vermelhos e hemoglobina.

Contribui para o transporte normal de oxigénio no corpo e reduz o cansaço e a fadiga.

Zinco (Zn):

Contribui para a síntese de ADN, fertilidade e reprodução.

Contribui para a manutenção de cabelo, pele e unhas normais.

Cobre (Cu):

Contribui para o transporte de ferro e para a manutenção de tecidos conjuntivos.

Apoia o sistema imunitário e protege contra o stress oxidativo.

Manganês (Mn):

Contribui para o metabolismo, manutenção dos ossos e proteção celular contra o stress oxidativo.

Selénio (Se):





Apoia a manutenção de cabelo e unhas normais, o sistema imunitário e a proteção contra o stress oxidativo.

Iodo (I):

Contribui para o funcionamento normal da tiroide, função cognitiva e metabolismo de energia.

3. Ácidos Gordos

Ácidos Gordos Omega3 (por ex., EPA Ácido Eicosapentaenoico e DHA Ácido Docosahexaenoico):

O EPA e DHA contribuem para a saúde do coração (250 mg/dia).

O DHA apoia a saúde cerebral e visual (250 mg/dia).

Ácido AlfaLinolénico (ALA):

Contribui para a manutenção de colesterol normal no sangue (2 g/dia).

Ácido Linoleico:

Apoia a manutenção de colesterol normal no sangue (10 g/dia).

4. Probióticos (Alegações Específicas para Cada Estirpe)

Lactobacillus spp.:

Frequentemente associado ao equilíbrio da flora intestinal e suporte digestivo (a aprovação pela EFSA depende da estirpe).

Bifidobacterium spp.:

Ligado à saúde intestinal e suporte imunitário (também pendente da aprovação da estirpe).

5. Ingredientes de Origem Vegetal

Polifenóis do Azeite (Olea europaea):

Ajudam a proteger os lípidos do sangue contra o stress oxidativo (5 mg/dia de hidroxitirosol).





Catequinas do Chá Verde (Camellia sinensis):

Apoiam o metabolismo das gorduras e os níveis de lípidos no sangue (condições específicas de ingestão aplicamse).

Esteróis/Estanóis Vegetais:

Contribuem para a manutenção dos níveis normais de colesterol (1,5–3 g/dia).

6. Aminoácidos

L arginina:

Frequentemente utilizada para apoio circulatório e cardiovascular.

Aminoácidos de Cadeia Ramificada (BCAAs):

Associados à síntese de proteínas musculares.

Dando continuidade à lista dos nutrientes, ingredientes e substâncias conforme as alegações de saúde autorizadas pela EFSA, com os restantes elementos traduzidos:

7. Fibra Alimentar

BetaGlucano (de Aveia e Cevada):

Contribui para a manutenção do colesterol e controlo glicémico (3–4 g/dia).

Inulina/FOS (Frutooligossacarídeos):

Ligada à função intestinal melhorada (alegação não autorizada).

8. Carboidratos

Lactulose:

Contribui para a aceleração do trânsito intestinal (10 g/dia).

Isomaltulose:





Promove uma resposta glicémica mais baixa quando comparada com outros açúcares.

9. Eletrólitos

Potássio (K):

Apoia o funcionamento do sistema nervoso, função muscular e manutenção da pressão arterial.

10. Outras Substâncias

Colina:

Apoia o metabolismo da homocisteína e lípidos e a função hepática.

Coenzima Q10:

Associada à produção de energia e suporte antioxidante (alegação não autorizada).

11. Outros Compostos e Botânicos Tradicionais

Antocianinas (Vaccinium spp. ex.: mirtilos):

Conhecidas pelas propriedades antioxidantes.

Isoflavonas (Glycine max Soja):

Utilizadas no suporte à menopausa (alegação não autorizada).

Lignanas (Linum usitatissimum Linhaça):

Ligadas à saúde cardiovascular e equilíbrio hormonal (sem alegações autorizadas).

12. Adoçantes e Carboidratos Não Digestíveis

Xilitol, Sorbitol, Manitol, Maltitol, Lactitol, Isomalte, Eritritol:

A ingestão de alimentos contendo estes polióis em vez de açúcar apoia a mineralização dentária e promove uma resposta glicémica mais baixa.





13. Elementos Traço Adicionais

Crómio (Cr):

Contribui para o metabolismo normal dos macronutrientes e manutenção de níveis normais de glicose no sangue.

Molibdénio (Mo):

Apoia o metabolismo dos aminoácidos sulfurados.

Silício (Si):

Associado à saúde da pele, cabelo e ossos (sem alegações autorizadas).

14. Peptídeos e Proteínas Bioativos

Colagénio Hidrolisado (Tipos I e III):

Comercializado para saúde da pele, articulações e ossos, embora sem alegações autorizadas.

Lactoferrina:

Frequentemente associada ao suporte imunitário, especialmente no trato digestivo, mas sem alegações autorizadas pela EFSA.

15. Ervas Adaptogénicas e Botânicas

Ginseng (*Panax ginseng*):

Tradicionalmente utilizado para energia, resistência e suporte imunitário, sem alegações autorizadas.

Ashwagandha (*Withania somnifera*):

Promovida para resiliência ao stress e estabilização de humor; sem alegações aprovadas.

Rhodiola (*Rhodiola rosea*):

Associada à adaptação ao stress e redução da fadiga, mas sem alegações de saúde autorizadas.





Manjeriçã Sagrado (*Ocimum sanctum*):

Usado tradicionalmente para redução de stress e clareza mental, embora sem alegações de saúde autorizadas.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*, também conhecido como ginseng siberiano):

Promovido para resistência física, sem alegações de saúde autorizadas.

16. Cogumelos e Fungos

Reishi (*Ganoderma lucidum*):

Frequentemente comercializado para modulação do sistema imunitário e longevidade, embora sem alegações autorizadas.

Shiitake (*Lentinula edodes*):

Associado à saúde imunitária e suporte cardiovascular, mas sem alegações autorizadas.

Maitake (*Grifola frondosa*):

Conhecido por benefícios tradicionais para a saúde imunitária, mas sem alegações aprovadas.

Cordyceps (*Cordyceps sinensis*):

Promovido para energia e resistência, mas sem alegações de saúde autorizadas.

17. Fitoquímicos e Compostos Vegetais

Antocianinas (de bagas, como *Vaccinium spp.* mirtilos):

Conhecidas pelas propriedades antioxidantes, sem alegações de saúde específicas autorizadas.

Isoflavonas (*Glycine max* Soja):

Utilizadas para suporte à menopausa, sem alegações de saúde autorizadas.





Lignanas (de *Linum usitatissimum* Linhaça):

Ligadas ao equilíbrio hormonal e saúde cardiovascular, sem alegações autorizadas.

18. Ingredientes Funcionais Emergentes

Acetilcisteína (NAC):

Associada à saúde respiratória e suporte de desintoxicação, mas sem alegações de saúde autorizadas.

Ácido AlfaLipóico (ALA):

Frequentemente promovido como antioxidante e para gestão da glicose no sangue, embora sem alegações autorizadas.

Quercetina (de fontes como *Allium cepa* Cebola):

Conhecida por benefícios antiinflamatórios e antioxidantes, mas sem alegações autorizadas pela EFSA.

Curcumina (*Curcuma longa*):

Associada a efeitos antiinflamatórios e suporte imunitário, mas sem alegações autorizadas.

Resveratrol (encontrado em *Vitis vinifera* Uva):

Promovido para saúde cardiovascular e efeitos antienvhecimento, mas sem alegações autorizadas.

Astaxantina (derivada da alga *Haematococcus pluvialis*):

Conhecida por propriedades antioxidantes, especialmente para a saúde da pele, embora sem alegações autorizadas.

Esta lista finaliza as alegações autorizadas pela EFSA para ingredientes em suplementos alimentares e inclui compostos tradicionais e emergentes com potencial para benefícios à saúde. Para cumprir os regulamentos da EFSA, qualquer formulação de produto ou etiquetagem deve seguir rigorosamente as alegações autorizadas e as condições estabelecidas, de forma a garantir transparência e conformidade com a ciência regulatória.

