

Consumo e Saúde



Dieta detox: entenda os riscos e cuidados

Ouvidoria/Anvisa e Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor/Secretaria Nacional do Consumidor

FATO

Surgiu recentemente uma nova dieta da “moda”, conhecida como dieta detox, que se baseia no consumo de determinados alimentos, como sucos, vitaminas, shakes e cápsulas, com a intenção de induzir a eliminação de toxinas do organismo, favorecendo um processo de desintoxicação. Por consequência, o cardápio alimentar das pessoas que fazem esta dieta costuma ser pobre em calorias, não dando tanta importância para determinados grupos de alimentos ricos em proteínas, como é o caso da carne, ovos, leites e derivados. Seus seguidores acreditam que o consumo destes alimentos ajuda no funcionamento dos rins e fígado e com isso promove a eliminação de toxinas acumuladas no organismo. No entanto, vale ressaltar que essas alegações não foram comprovadas e, além disso, nenhum alimento pode veicular alegações em rotulagem ou propaganda que indiquem propriedades medicamentosas ou terapêuticas. Rótulos, embalagens ou publicidades de produtos que induzam o consumidor a acreditar em tais resultados são considerados enganosos e seus fornecedores podem sofrer penalidades aplicadas pelos órgãos de vigilância sanitária e de defesa do consumidor, além da apreensão desses produtos.

CONTEXTO

Na sociedade moderna é comum vermos pessoas que optam por levar uma vida mais saudável. Reflexo disso é o crescimento pela procura de alimentos orgânicos, “diet” e “light”. Nesse sentido, nos últimos anos, um novo rótulo surgiu: o dos produtos DETOX.



A expressão “Detox” é uma abreviação da palavra inglesa “detoxification” que significa desintoxicação e surgiu no Brasil como símbolo de um produto que supostamente faz bem à saúde.

Entenda mais:

Os produtos contendo as expressões “DETOX” podem causar erro e confusão ao consumidor, pois trazem a ideia de que possuem funções de “desintoxicação” do organismo, o que não é comprovado cientificamente. Em 2015, a Anvisa suspendeu a publicidade de 21 produtos detox. Segundo a Agência, todos os produtos que tiveram publicidade suspensa estavam classificados como alimentos e, portanto, não podiam ser apresentados como tendo efeitos terapêuticos como aumento da disposição para atividades físicas, auxílio na eliminação de substâncias tóxicas do organismo, ação antiinflamatória, perda de peso e redução da celulite. Foi possível verificar, as seguintes irregularidades: indicações de perda de peso, aumento da disposição para atividades físicas, auxílio na eliminação de substâncias tóxicas do organismo, ação antiinflamatória e redução da celulite, por exemplo. O Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados estabelece que não devem constar nos rótulos a indicação de que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas ou que atribua efeitos ou propriedades que não possuam ou não possam ser demonstradas. Ou seja, alimento não é medicamento. Assim, nenhum alimento pode informar em seus rótulos ou publicidade benefícios terapêuticos que são comprovados apenas nos medicamentos. Essas restrições se estendem aos textos e matérias de propaganda de alimentos qualquer que seja o veículo utilizado para sua divulgação. A lista de alimentos com publicidades irregulares pode ser acessada no seguinte link:

<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos>

Os alimentos que alegam propriedades funcionais e/ou de saúde são alimentos que possuem nutrientes ou não nutrientes com comprovado papel metabólico ou fisiológico no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais do organismo humano ou que sugerem a existência de relação entre o alimento com doença ou condição relacionada à saúde. O alimento ou ingrediente que alegar propriedades funcionais ou de saúde pode, além de funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzir efeitos metabólicos e ou fisiológicos e ou efeitos benéficos à saúde, como, por exemplo, as fibras alimentares que podem possuir a alegação de que auxiliam o funcionamento do intestino, desde que seu consumo esteja associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Estes alimentos devem ser submetidos ao registro sanitário e analisados caso a caso, considerando formulação e características dos mesmos, levando em consideração não apenas ingredientes ou componentes específicos, mas também o produto final. O produto aprovado, com alegações de propriedades funcionais e ou de saúde na Anvisa, deve apresentar a frase referente à alegação completa e em destaque. O uso dessas alegações em qualquer alimento deve ser previamente aprovado pela agência. A lista de alegações permitidas pode ser acessada no seguinte link: <http://portal.anvisa.gov.br/alimentos>. Cabe ressaltar que não foram aprovadas até o momento alegações de alimentos com propriedades detoxicantes.

O Código de Defesa do Consumidor (CDC) estabelece que todo produto ou serviço deve conter informações claras e precisas sobre suas características, qualidade, composição, garantia e sobre os riscos que apresentem aos consumidores. Para completar, o CDC ainda proíbe a comercialização de um produto em desacordo com normas expedidas pelos órgãos oficiais competentes e a veiculação de publicidade enganosa, que induza o consumidor a erro sobre as características, composições e propriedades do produto.

Na área de alimentos, há categorias com obrigatoriedade de registro na Anvisa e outras dispensadas, as quais necessitam de apresentação de Comunicado de Início de Fabricação/Importação na Vigilância Sanitária do Município ou Estado onde se localiza a fábrica ou importadora, além da licença sanitária, conforme determina RDC23/200 e RDC27/2010.

Cabe esclarecer que o controle sanitário de alimentos no Brasil é compartilhado pelos órgãos da saúde, representados pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, e pelos órgãos da Agricultura, incluídos o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA).

O MAPA é responsável pela regulação da produção primária de alimentos, dos produtos de origem animal, dos produtos de origem vegetal e bebidas, como os sucos. À Vigilância Sanitária cabe o controle e fiscalização de outros produtos industrializados e a fiscalização de alimentos em geral no comércio nacional.

O controle sanitário de alimentos no Brasil é compartilhado pelos órgãos da saúde, representados pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, e pelos órgãos da Agricultura, incluídos o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA). O MAPA é responsável pela regulação da produção primária de alimentos, dos produtos de origem animal, dos produtos de origem vegetal e bebidas, como os sucos. À Vigilância Sanitária cabe o controle e fiscalização de outros produtos industrializados e a fiscalização de alimentos em geral no comércio nacional. Assim, a depender da categoria do produto 'detox' a competência de fiscalização deverá ser exercida pelos órgãos da saúde ou da agricultura. Na área da saúde, há categorias com obrigatoriedade de registro na Anvisa e outras dispensadas, as quais necessitam de apresentação de Comunicado de Início de Fabricação/Importação na Vigilância Sanitária do Município ou Estado onde se localiza a fábrica ou importadora, além da licença sanitária, conforme determina RDC23/2000 e RDC27/2010.

O consumidor deve ficar atento às informações constantes nos rótulos dos produtos e não se deixar induzir pelas informações de efeitos milagrosos que não podem ser comprovados, prevenindo-se contra danos a sua saúde, e denunciando seus fornecedores aos órgãos de vigilância sanitária.

PROVIDÊNCIAS E SUPORTE LEGAL

RDC23/2000 e RDC27/2010. Decreto Lei 986/69, art. 21º. RDC 259/2002; Resolução nº 18/1999; Decreto-Lei nº 986/1969, art. 23.

Produtos e serviços com suspeitas de irregularidades devem ser denunciados à Vigilância Sanitária mais próxima do consumidor. Denúncias podem ser feitas para o e-mail ouvidoria@anvisa.gov.br.

Pedidos de informação: Central de Atendimento da Anvisa – 0800 642 9782. Disque Saúde - 136. Orientações podem ser obtidas pelo Disque-Intoxicação (0800 722 6001). Mais informações: www.anvisa.gov.br.

Revisão técnica: Gerência Geral de Alimentos (GGALI) e Coordenação de Saúde e Segurança do Consumidor (DPDC/Senacon)

Produção/Revisão textual: Ouvidoria/Anvisa