

## ENTREVISTA

# "Deveria haver maior controlo"

O Observatório de Interações Planta-Medicamento, em Coimbra, investiga eventuais interações dos suplementos. A TS falou com a sua diretora



Maria da Graça Campos, diretora do Observatório, em Coimbra

## Quando foi criado o Observatório e quantas interações já foram detetadas?

O Observatório foi criado há três anos e, até agora, temos 200 casos mapeados. Começámos a trabalhar em tabelas de interações para que os médicos possam indicar as plantas e os medicamentos que interagem. A tabela está acessível no nosso *site* [ver contacto na ficha ao lado].

## Como funciona o Observatório?

Temos duas linhas de apoio. As pessoas colocam as suas dúvidas e, nos casos simples, respondemos na altura. Caso contrário, indicamos o número do processo e respondemos mais tarde. Se suspeitarmos de algum produto, analisamo-lo e, se houver algo que não está conforme, contactamos a entidade respetiva – Informed ou ASAE – que vai em busca do lote em causa.

## São frequentes os casos de contaminação nos suplementos alimentares?

Os suplementos deveriam obedecer a um controlo de qualidade, que é exigido por lei, e as contaminações não deveriam existir. Mas há muita gente a produzir este tipo de preparados e nem todos sabem o que estão a fazer.

## O que provoca as contaminações?

Depende. Pode ser durante a produção

– tivemos um caso com algas em que os tanques não foram bem lavados e a alga foi contaminada pela espécie que ali fora produzida antes.

Depois há situações provocadas por fungos e bactérias durante o armazenamento e, por fim, a poluição. Se as culturas não são feitas de forma controlada ou se alguém for ao campo buscar uma planta pode dar-se um desastre. Não só porque há muitas espécies parecidas – umas medicinais, outras tóxicas – mas também há zonas mais poluídas, nomeadamente com metais pesados.

## Há um controlo ao nível da produção?

Não lhe posso responder, não estou nas empresas. Julgo que algumas não o farão. Há uma obrigação legal. Se cumprem ou não é uma questão de consciência.

## Os rótulos indicam a quantidade do extrato, mas não do princípio ativo. O consumidor não sabe o que toma.

Exato. A quantidade indicada no rótulo não quer dizer nada.

## Mas é possível dizer a quantidade exata de princípio ativo?

Sim, desde que haja um bom controlo de qualidade. É um processo simples e barato.



## Combater a ansiedade com hipericão

■ Também conhecido como Erva de São João, o hipericão (*Hypericum perforatum*) é usado como planta medicinal desde a Antiguidade Grega. É um tratamento popular para a ansiedade, queimaduras e cortes, e é usado para tratar depressões moderadas, havendo alguma evidência científica dos seus benefícios no combate à depressão. No entanto, o hipericão pode provocar efeitos adversos como erupções cutâneas, cansaço, dores de cabeça, ansiedade, tonturas e fotossensibilidade. Também interage com alguns medicamentos, como contraceptivos, anticoagulantes, antiepiléticos e outros antidepressivos. O seu consumo é desaconselhado em crianças, grávidas e durante o período de aleitamento, e deve ser usado com precaução por doentes renais e hepáticos. Tal como em todos suplementos alimentares ou ervas medicinais, o médico de família deve ser avisado do seu consumo.

■ A hipericina e a hiperforina são as substâncias, conhecidas até à data, responsáveis pela atividade terapêutica do hipericão. Por norma, os fabricantes baseiam-se no conteúdo de hipericinas, mas nem todos os fazem. Num suplemento, a proporção de ingredientes pode variar não só entre marcas como entre os lotes da mesma marca. Há, assim, a possibilidade de que estes não sejam equivalentes. No Reino Unido, a autoridade responsável pela saúde e qualidade dos cuidados, que tem a cargo as normas clínicas baseadas em evi-

### OUTRAS INFORMAÇÕES

Saiba a quem recorrer  
Em caso de efeitos adversos, contacte o Observatório de Interações Planta-Medicamento:  
<http://www.ff.uc.pt/oipm/home>  
Tel: 239 488 484 ou 239 488 505