



## SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# SI COMES NO NECESITAS

Prometen un extra de vitaminas, minerales o ácidos esenciales, pero no son tan saludables como parece. Salvo en casos de carencias específicas, los comprimidos nutricionales no hacen ninguna falta a quienes siguen una dieta sana. Pese a que su consumo crece, tomarlos puede resultar incluso peligroso.

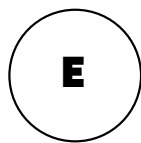




# BIEN, ESTAS PASTILLAS

+

**Vitaminas  
encapsuladas.**  
Nuestro cuerpo  
necesita multitud  
de nutrientes,  
pero no por ello  
debemos añadir  
comprimidos a  
nuestra dieta.



stán en todas partes y su popularidad va en aumento. En España, uno de cada diez ciudadanos consume suplementos alimenticios de forma habitual, según *The European Food Information Council*, aunque otros estudios elevan esa cifra

hasta el 30%. En cualquier caso, queda lejos de las estadísticas de otros países, que son muy superiores: en Alemania, el 40% de la población los toma; en EE UU, el 50%, y en Dinamarca, seis de cada diez habitantes. Eso sí, los españoles cada vez gastamos más en complejos vitamínicos y en suplementos nutricionales: unos 190 millones de euros anuales, según la consultora IMS Health.

En los últimos años, el mercado se ha llenado de productos que parecen mágicos. Entre los más conocidos figuran los suplementos de vitaminas, minerales y aminoácidos. También las cápsulas de omega 3, que prometen proteger el corazón. Según el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa, estas últimas son de las más consumidas. La lista completa incluye complejos de calcio, magnesio-potasio, vitamina D, multivitamínicos, vitamina C, hierro o combinados de vitamina B. Existen además pastillas de colágeno, píldoras que contienen la misma cantidad de vitamina E que 560 kiwis o cápsulas de vitamina A que equivalen a una ensalada con tres docenas de zanahorias.

Ante semejante oferta, una pregunta resulta obligada: ¿De verdad necesitamos todos estos comprimidos? ¿Hace falta desembolsar entre 10 y 50 euros por bote para mejorar nuestra dieta? María Puy Portillo, investigadora de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco y presidenta de la Sociedad Española de Nutrición, nos ayuda a despejar dudas. “Los suplementos alimenticios tienen como objetivo completar la alimentación de la persona y son eficaces cuando proporcionan nutrientes que se encuentran en cantidad insuficiente en la dieta”, explica. Ahí reside la clave: para que sean eficaces, afirma Portillo, es necesario que la persona que los ingiera sufra realmente una carencia nutricional.

En muchos casos, con los suplementos de vitaminas o minerales se pretende compensar una mala alimentación. Sin embargo, el *Libro Blanco de la Nutrición en España* recuerda que la dieta media es muy completa pese a que incluye poco zinc, una carencia que puede subsanarse con un poco de jamón serrano. Puede ocurrir que, de forma puntual, algunas mujeres tengan falta de hierro, y las personas de más de 50 años, carencia de vitamina D. No obstante, los expertos aseguran que si se sigue una dieta equilibrada, variada y rica en frutas y verduras, no se necesita tomar ningún extra (salvo indicación médica).

## POSIBLES EFECTOS ADVERSOS.

Si no existe una deficiencia en nuestra dieta que justifique la ingesta de estos suplementos, pueden llegar incluso a causar un efecto adverso, en especial cuando son consumidos en una cantidad mayor de la recomendada. Así lo explica Ana Rodríguez, coordinadora del grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC). Existen varias razones para que esto suceda. Para entenderlo conviene recordar que el sistema vitamínico y de antioxidantes del cuerpo funciona como un ecosistema en equi-



**El ácido fólico,** la vitamina D y el hierro pueden resultar beneficiosos para mujeres en edad fértil, así como en la lactancia y durante el embarazo.



librio. Si ingieres mucha cantidad de alguno de estos componentes puedes estar generando un déficit relativo en otros. Por ello, antes de tomar cualquiera de estas pastillas es recomendable consultarlo con el médico de cabecera o el endocrinólogo.

### **ALGUNOS FALSOS MITOS.**

Es sabido que los huesos necesitan calcio y vitamina D para fortalecerse, por lo que parecería lógico que el consumo de suplementos con estos elementos ayudara, por ejemplo, a las personas mayores a protegerse de las caídas y redujera el riesgo de fracturas. Sin embargo no hay evidencia científica que avale esta hipótesis, según concluye un estudio llevado a cabo con más de 50.000 adultos mayores de 50 años publicado en la revista médica *Jama*. Aunque los datos dicen que el 40% de las mujeres en estas edades pueden sufrir una fractura grave, la investigación descarta que estos suplementos sirvan para algo, al margen del calcio y vitamina D incluidos en la alimentación.

Por otro lado, los comprimidos antioxidantes también tienen bastante éxito entre los consumidores, aunque hasta la fecha son muy escasas las publicaciones científicas que apoyan su uso. El término antioxidante abarca una amplia gama de moléculas que protegen a las células de la reacción de oxidación, un proceso que incluye, entre otros, el envejecimiento natural de la piel y enfermedades.

El problema es que no todos los antioxidantes son iguales. Mientras que algunos se producen de forma natural en el cuerpo, otros se encuentran en los alimentos que comemos, como frutas, verduras, cereales, huevos o nueces. La cosa cambia cuando se



## **Mejor que una pildora, una dieta sana**

La alimentación de una persona saludable debe ser equilibrada en macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y en micronutrientes (vitaminas y minerales), algo que se consigue consumiendo productos de todos los grupos en las raciones recomendadas. Según la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, los siguientes no pueden faltar:

**Leche y lácteos.** Constituyen la mejor fuente de calcio, el mineral que necesitan nuestros huesos para mantener su densidad. También aportan vitamina D.

**Vegetales de hoja verde.** Acelgas, grelos o espinacas aportan calcio y vitamina B de forma eficaz.

**Legumbres.** Garbanzos, lentejas y judías suministran calcio y magnesio, un mineral esencial para la asimilación del calcio y de la vitamina C.

**Frutos secos.** Nueces, pistachos, avellanas y almendras contienen también magnesio.

**Pescado azul.** El salmón, la caballa, el atún, las sardinas o los boquerones son la principal fuente de omega 3. También brindan vitamina D, vitaminas del grupo B y su consumo favorece la salud cardiovascular, disminuye los triglicéridos y contribuye a mantener niveles normales de colesterol. Los expertos recomiendan dos raciones de pescado azul semanales.

**Aguacate, tomate y champiñones.** Son ricos en potasio, un nutriente que interviene en la contracción muscular durante la actividad física y que ayuda a proteger el corazón. Frutas y verduras aportan buenas dosis de este mineral.

**Huevo.** La yema ofrece vitamina D, que contribuye a la absorción del calcio y juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Una deficiencia de este nutriente puede llevar a enfermedades como osteoporosis o raquitismo.

**Almejas, berberechos, chirlas, hígado o pistachos.** Estos alimentos tienen en común su alto contenido en hierro, responsable de transportar el oxígeno a las células. La carencia de este mineral provoca anemia ferropénica, así que, cuando comamos uno de estos alimentos, lo ideal es acompañarlo con otro rico en vitamina C para mejorar su aprovechamiento.

**Pollo y ternera.** Brindan vitaminas del grupo B, entre ellas la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6, B7 (biotina), B12 y ácido fólico. Contribuyen al proceso de obtención de energía de la comida y a la formación de glóbulos rojos.

## DECÁLOGO DE CONSUMO RESPONSABLE

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición ofrece estos diez consejos.

- 1 Los complementos alimenticios **no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada**, que ya proporciona todos los nutrientes necesarios.
- 2 Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas en el envase.
- 3 Fíjate bien en los ingredientes que contienen por si eres alérgico o intolerante a alguno de ellos.
- 4 No consumas un complemento alimenticio en **dosis superiores** a las indicadas en la etiqueta.
- 5 Recuerda: que un producto sea **natural no significa que sea seguro**.
- 6 Informa siempre a tu médico de los complementos alimenticios que estás consumiendo.
- 7 Desconfía siempre de los suplementos que se anuncian como soluciones *milagro*.
- 8 No compres complementos alimenticios de fuentes desconocidas. Usa los **canales de distribución de alimentos autorizados** y la **farmacia**.
- 9 No recurras a ellos para reducir el **sobrepeso** y el exceso de grasa. El consumo de cualquier complemento alimenticio debe ser complementario o adicional.
- 10 En general, incluso si hacemos deporte, **una dieta variada y equilibrada** que incluya una adecuada hidratación **puede cubrir las necesidades nutricionales** de nuestro cuerpo.



trata de suplementos encapsulados: no solo sirven para poco, sino que pueden resultar peligrosos. Así lo afirma una importante investigación con más 70 ensayos clínicos de la organización científica sin ánimo de lucro Cochrane, que sostiene que los suplementos antioxidantes pueden causar más daños que beneficios. Pese a que las razones no están claras, estos expertos creen que es probable que unas altas concentraciones de antioxidantes no solo no reduzcan la oxidación, sino que la aumenten e incluso lleguen a alcanzar niveles tóxicos. La conclusión, por tanto, parece clara: es mejor obtener los antioxidantes de forma natural.

### ¿SIRVEN LOS SUPLEMENTOS DE OMEGA 3?

Los ácidos omega 3 (junto con los omega 6 y el aceite de oliva) son parte de las “niñas bonitas” del mundo de las grasas. Ingerirlos en los alimentos resulta esencial para una dieta sana: cuidan la salud y protegen el corazón. Necesitamos además sintetizarlos a través de la alimentación (por eso se les llama ácidos esenciales), ya que el cuerpo no es capaz de sintetizarlos por sí mismo.

Sin embargo, un estudio publicado en *Jama* ya puso en duda los efectos saludables de los suplementos de omega 3, al no encontrar diferencias significativas entre la función cognitiva de



personas que tomaron comprimidos de omega 3 durante cinco años y otras que ingirieron placebo. Ahora, una investigación de Cochrane sobre una muestra de 112.000 personas ha concluido que existen pocas evidencias de que estos suplementos de omega 3 tengan un efecto cardiovascular beneficioso.

### **EVITA COMPRARLOS EN INTERNET.**

Si suplementos y vitaminas se adquieren en Internet o a través de canales no legales, el riesgo aumenta. La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (Aepsad) recuerda que en estas plataformas se han detectado “productos adulterados que no declaran todas las sustancias que los componen, productos contaminados con sustancias prohibidas o directamente ilegales”. El riesgo radica en que no todos están sometidos a controles estrictos, por lo que pueden no contener todos los elementos que anuncian o incluir sustancias que no vienen especificadas en la etiqueta. Por eso, en caso de necesitarlos por indicación médica, es mejor comprarlos en establecimientos de confianza.

### **La experta**

### **María Puy Portillo**

“Es importante conseguir todos los nutrientes que necesitamos a través de los alimentos”



### **¿Qué son los suplementos alimenticios?**

Se trata de productos que se consumen por vía oral y contienen uno o varios ingredientes alimenticios. Tienen como objetivo completar la alimentación de la persona. Los más conocidos son los suplementos de vitaminas, minerales y aminoácidos que encontramos en diferentes formas farmacéuticas, como comprimidos, cápsulas, polvos...

**¿Resultan eficaces?** Sí, ya que estos suplementos proporcionan nutrientes que se encuentran en cantidad insuficiente en la dieta y, por tanto, de no darse esta suplementación, la persona desarrollaría con el tiempo déficits nutricionales. Ahora bien, para que sean eficaces es necesario que la persona que los ingiere sufra realmente una carencia nutricional.

### **¿Cuál es el peligro que entraña confiar en estos productos?**

No preocuparse de seguir una alimentación equilibrada y saludable, lo que tiene consecuencias negativas. En primer lugar, no se trabaja la educación nutricional. Es fundamental que adquiramos nociones de nutrición correctas y que las pongamos en práctica diariamente. Por otra parte, si confiamos en un suplemento vitamínico y mineral y descuidamos nuestra dieta, podemos desarrollar déficits de otros nutrientes que no estarán correctamente aportados por la dieta ni por esos suplementos. Resulta muy importante conseguir todos los nutrientes que necesitamos por medio de los alimentos en lugar de con suplementos, porque la alimentación nos proporciona también compuestos como los polifenoles, beneficiosos para nuestra salud.

**¿Cuándo o cuáles sí se aconsejan?** A veces los suplementos nutricionales sí son recomendables. Por ejemplo, si una persona tiene que seguir una dieta muy hipocalórica, de 1.000 kcal o menos, resulta prácticamente imposible que pueda cubrir todas sus necesidades de vitaminas y minerales, por lo que serían imprescindibles suplementos que contuvieran esos nutrientes. Alguien a quien no le gusta el pescado azul o que es alérgico a él podría también necesitar suplementos de ácidos grasos omega 3.

\* Investigadora del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco y presidenta de la Sociedad Española de Nutrición.