



# Suplementos dietéticos ¿Quién los necesita? (NHS Choices)<sup>1</sup>

En la página web del [Department of Health](#) británico, [NHS Choices](#) ha publicado un informe titulado [Supplements. Who needs them?](#) que examina la cultura del mundo de los suplementos dietéticos.

Millones de personas han tomado en alguna ocasión vitaminas o suplementos dietéticos por diferentes razones, relacionadas con mejorar nuestra salud: aumentar la vitalidad, frenar los signos del envejecimiento, adelgazar sin esfuerzo, vivir más años, mejorar la memoria, el sistema inmune, disminuir el stress....

El informe aborda qué son los suplementos, quién debería tomarlos, como se regulan, cuál es su eficacia y efectos adversos y los tipos. Hacemos un pequeño resumen ya que el documento es extenso, por si te interesa seguir leyendo.....

## ¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS?

Como su nombre indica son productos que se consumen para **complementar** la dieta, proporcionando nutrientes que se han perdido durante el proceso de elaboración de los alimentos o que no se están tomando en cantidades suficientes.

El informe se centra en los vitamínicos para perder peso o para los resfriados (vitamina C, Zinc, equinácea), en los suplementos habitualmente consumidos por los ancianos (Ginkgo, Ginseng), en los aceites de pescado (para niños y adultos) y en los utilizados por culturistas (suplementos proteicos y otros ).

Adaptado de

<http://www.nhs.uk/chq/pages/1122.aspx?categoryid=51&subcategoryid=168>



## CONTENIDO

- Suplementos vitamínicos y minerales.....2
- Suplementos para resfriados....3
- Suplementos para el envejecimiento.....4
- Suplementos para perder peso.....5
- Aceites de pescado.....5
- Suplementos proteicos y otros productos..... 6
- Bibliografía .....6

## 1. SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES



Necesitamos **13** vitaminas para mantener nuestra salud (A, C, D, E, K y las 8 del grupo B). Cada una cumple una función específica, por ejemplo la A es buena para la vista y la piel, la C junto con las del grupo B para el normal desarrollo de nuestro organismo, la D regula el calcio y es esencial para huesos y dientes, la E para el mantenimiento de las estructuras celulares y la K interviene en la coagulación sanguínea.

La mayoría de las personas pueden obtener todas las vitaminas y minerales que necesitan de una dieta variada y equilibrada y en el caso de la vitamina D de una exposición suficiente a la luz solar. Algunos suple-

mentos están recomendados bajo supervisión médica en ciertas etapas de la vida.

- Ácido fólico para las mujeres que intentan concebir un bebé y hasta las 12 semanas de embarazo para prevenir el riesgo de defectos en el tubo neural, como la espina bífida.
- Los Suplementos de vitamina D se recomiendan durante el embarazo, la lactancia, en los mayores de 65 años, en niños entre 6 meses y 5 años, las personas de piel oscura (de África, el Caribe y sur de Asia) y en aquellas que no se exponen al sol.

*“Las vitaminas y minerales, en grandes cantidades y durante largos periodos de tiempo, podrían ser perjudiciales”*

### VITAMINAS COMO ANTIOXIDANTES

Varios estudios observacionales han mostrado que un consumo alto en alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas. Estos resultados han llevado a afirmar que los suplementos antioxidantes pueden retardar el envejecimiento, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y de morir prematuramente.



### ¿SON EFICACES LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS?

Los estudios disponibles no han demostrado una disminución de la mortalidad en personas sanas o enfermas que tomaron suplementos vitamínicos y antioxidantes. Los resultados con vitamina A, E y betacarotenos, sugieren todo lo contrario. Faltan más datos para conocer realmente los potenciales efectos dañinos y beneficiosos en la población general.

### ¿PUEDEN SER DAÑINOS?

Aunque las dosis de vitaminas y minerales de la mayoría de los suplementos se consideran seguras, tomados en grandes cantidades durante largos periodos de tiempo podrían ser perjudiciales. Por ejemplo los betacarotenos que se convierten en vitamina A en nuestro cuerpo, parecen aumentar el riesgo de cáncer de pulmón en fumadores. Altos niveles de niacina (vitamina B3) podrían causar sofocos acompañados de enrojecimiento de la piel y prurito, daños estomacales y hepáticos. Demasiada vitamina B6 podría ser causa de insensibilidad en brazos y piernas y niveles de vitamina C por encima de 1g al día de dolor abdominal y diarrea.

También se debe tener en cuenta que las vitaminas hidrosolubles- las 8 vitaminas del grupo B y la vitamina C- se usan rápidamente por el cuerpo y el exceso se excreta en lugar de almacenarse. Los suplementos que contienen altas dosis de vitaminas hidrosolubles, podrían ser una pérdida de dinero ya que su caro contenido terminaría en el inodoro.

## 2. SUPLEMENTOS PARA RESFRIADOS

Entre los productos para prevenir los resfriados, la vitamina C es el más popular. Otros suplementos a los que se recurre a menudo cuando se tiene un resfriado son el zinc o la equinácea. En todos ellos se han encontrado propiedades antivirales en animales en los estudios de laboratorio, pero ¿y en las personas?



### POSIBLES DAÑOS DE LA VITAMINA C

La vitamina C no es adecuada para todas las personas, como por ejemplo los diabéticos por que puede causar aumentos de azúcar o en las personas con hemocromatosis (acúmulo excesivo de hie-



### POSIBLES EFECTOS ADVERSOS DE LA EQUINÁCEA

La equinácea parece segura cuando se toma a corto plazo, aunque se dan casos de efectos adversos que incluyen fiebre, náuseas o dolor de estómago. No hay suficiente información con el uso a largo plazo y se recomienda no tomarla durante más de 8 semanas.

## VITAMINA C

Desde hace más de 60 años, se ha investigado sobre el uso de la vitamina C para prevenir y tratar los resfriados mediante la protección de las células contra el estrés oxidativo. En ensayos con animales han encontrado que aumenta la resistencia a las infecciones pero los resultados en personas hasta este momento no han sido concluyentes.

Existe poca evidencia en el beneficio de los suplementos de vitamina C (0,2g al día o más) para prevenir infecciones. Incluso dosis altas (1g al día o más) no previenen la aparición del resfriado en la población en general. El uso regular de altas dosis de vitamina C parece reducir ligeramente los síntomas y tienen mayor eficacia en las personas que están sometidas a un stress físico extremo, como los corredores de maratón. En este grupo los suplementos incluso a dosis normales reducen a la mitad el riesgo de contraer un resfriado.

La vitamina C se encuentra en muchos alimentos como los cítricos pero en cantidades pequeñas (una naranja contiene alrededor de 70 mg), por lo que deberíamos comer muchas naranjas para conseguir las dosis necesarias.

## ZINC

El zinc es un elemento traza, esencial para el crecimiento que ha sido promocionado durante años, como un estimulante del sistema inmune. Estudios de laboratorio han encontrado que puede inhibir la replicación de los rinovirus, la causa más frecuente de los resfriados.

Las investigaciones han demostrado que tomar suplementos de zinc dentro de las 24 horas del comienzo del resfriado, podría acortar los síntomas alrededor de un día y que tomado de manera regular (por lo menos durante 5 meses) protegería de tener nuevos resfriados.

Para muchas personas estos beneficios limitados no parecen compensar el gasto y la posibilidad de efectos adversos que incluyen náuseas, sabor desagradable, vómitos, diarrea y dolor abdominal.

## EQUINÁCEA

Esta planta contiene sustancias que pueden estimular el sistema inmune pero los resultados en las personas no son concluyentes.

De los estudios disponibles se concluye que la equinácea no previene los resfriados. Sin embargo algunos preparados que contienen “equinácea púrpura” podrían reducir la duración y severidad de los síntomas aunque los resultados no son plenamente consistentes.

### 3. SUPLEMENTOS PARA EL ENVEJECIMIENTO

#### POSIBLES EFECTOS ADVERSOS DEL GINKGO

Los suplementos basados en el extracto de la hoja parecen seguros. Se han descrito efectos adversos como molestias de estómago y cefaleas. Puede aumentar el riesgo de hemorragias y hematomas, por lo que se recomienda interrumpir su consumo dos semanas antes de una intervención quirúrgica programada y podría interactuar con otros medicamentos, incluidos los anticoagulantes orales.

#### POSIBLES EFECTOS ADVERSOS DEL GINSENG

Los suplementos de ginseng en el mercado pueden variar mucho en cuanto a contenido y calidad. Puede producir efectos adversos como hipertensión, insomnio, diarrea, mastalgia e interactuar con otros medicamentos, suplementos y hierbas.

## GINKGO

Los estudios de laboratorio sugieren que algunos componentes activos del ginkgo podrían producir vasodilatación, reducir la viscosidad de la sangre, modificar el sistema de neurotransmisores y reducir radicales libres. En los últimos años se ha promocionado para prevenir el deterioro mental asociado al envejecimiento o para la mejora del rendimiento sexual pero no hay datos suficientes para poder asegurar el ginkgo tenga algún efecto beneficioso para reducir el riesgo de demencia o de deterioro cognitivo.



*"Las hojas del árbol ginkgo biloba se utilizan en la medicina tradicional china para problemas circulatorios."*

## GINSENG

Otro suplemento ampliamente utilizado para combatir el envejecimiento, mejorar el rendimiento cognitivo y también como estimulante y afrodisíaco. Hasta ahora no hay evidencia convincente de que el ginseng pueda servir para prevenir o tratar la demencia o el deterioro cognitivo.



*"No hay evidencia convincente de que el ginseng pueda prevenir o tratar la demencia o el deterioro cognitivo"*



## 4. SUPLEMENTOS PARA PERDER PESO

Todos sabemos que la obesidad está relacionada con importantes problemas de salud como el infarto o la diabetes tipo 2 y además puede ser fuente de infelicidad. Por todo ello, no es sorprendente que un número creciente de personas recurran a los suplementos para adelgazar.

Existen multitud de productos, que afirman contener hierbas o sustancias naturales que aceleran el metabolismo, bloquean la absorción de las grasas o provocan sensación de saciedad.

Muchos de ellos, con **poca** evidencia sobre su eficacia y algunos con efectos adversos graves. Con todo, lo peor es comprar productos de procedencia **desconocida**, sobre todo los que se venden por Internet sin garantías, que pueden contener sustancias potencialmente perjudiciales para la salud.



## 5. ACEITES DE PESCADO

Los ácidos grasos omega-3 (llamados ácidos grasos poliinsaturados) son **nutrientes esenciales**, que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y que se encuentran en pescados grasos como el atún fresco, la caballa y el arenque.

Se han asociado con numerosos beneficios para la salud, a menudo en las noticias nos cuentan que son capaces de prevenir un infarto, el cáncer, la demencia, el asma, problemas de articulaciones, la psicosis y que además podrían aumentar la capacidad intelectual y la concentración en los niños.

Dos de los más importantes ácidos grasos omega-3 son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexanoico (DHA). Varios estudios con animales encuentran una asociación entre los ácidos grasos omega-3 y niveles bajos de colesterol, bajo riesgo vascular y de demencia. Sin embargo hasta el momento los ensayos clínicos en humanos están lejos de ser concluyentes.

Diferentes estudios han encontrado que podrían ser beneficiosos administrados como suplemento, en las personas que ya han tenido un infarto y tienen el colesterol alto, pero por el momento no se recomiendan en la prevención pri-

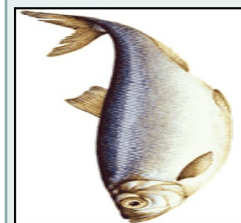
### MANERA SEGURA Y PROBADA PARA BAJAR DE PESO

En lugar de recurrir a los suplementos adelgazantes, su médico de cabecera u otros profesionales sanitarios le pueden asesorar para conseguir y mantener un peso saludable, con una dieta equilibrada y un aumento de la actividad física.

### LOS RIESGOS DE LOS ACEITES DE PESCADO

Los ácidos grasos omega-3 se consideran seguros a dosis bajas. No se recomiendan durante el embarazo y podrían interaccionar con otros medicamentos como los antihipertensivos.

Debido a que también disminuyen la producción de tromboxano A<sub>2</sub>, pueden aumentar



el tiempo de hemorragia y por tanto se debe tener precaución en

pacientes anticoagulados o con riesgo de sangrado.

## EL RIESGO DE LOS SUPLEMENTOS PROTEICOS

Consumir un exceso de proteína puede tener efectos adversos, como diarrea y a largo plazo podría incrementar el riesgo de osteoporosis y de alteraciones renales. Los suplementos proteicos no deben administrarse a menores de 18 años ni a mujeres embarazadas. En algunos productos se han encontrado trazas de metales pesados como plomo, arsénico, cadmio, y mercurio o anabolizantes añadidos



## 6. SUPLEMENTOS PROTEICOS Y OTROS PRODUCTOS

Las proteínas son indispensables para la construcción y el mantenimiento de los tejidos, incluido el muscular. Hay 8 aminoácidos esenciales, que no podemos sintetizar y necesitamos obtenerlos de la dieta.

Los suplementos proteicos se promocionan con el fin de conseguir un aumento de la masa muscular, el máximo rendimiento físico, aumentar la energía y frenar el proceso del envejecimiento.

Actualmente no hay una evidencia de calidad que apoye el uso de suplementos proteicos para ganar masa muscular. La dosis diaria de proteína recomendada para adultos entre 19 y 50 años es de 55,5g para hombres y 45 g para mujeres (excluyendo embarazadas y en la lactancia materna). Los atletas necesitan mayor cantidad entre 1,2 y 1,4 g por Kg de peso al día, cantidades que se obtienen con una dieta equilibrada.

### OTROS PRODUCTOS

Hay numerosos productos en el mercado para conseguir ganar masa muscular. Contienen sustancias como glutamina (un aminoácido), ácidos grasos esenciales, creatinina (compuesto orgánico natural que suministra energía a las células musculares), productos “termogénicos” (incrementan la temperatura corporal o el metabolismo), estimulantes de la testosterona y prohormonas que se convierten dentro del cuerpo en las hormonas naturales como la testosterona y se promocionan como una alternativa segura a los esteroides anabolizantes.

Dados los posibles riesgos y la falta de cualquier evidencia de su efectividad, parece prudente evitar estos productos en base a algo más barato y mucho más agradable como es la “**Comida habitual**”

### LINKS DE INTERÉS CON LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN EL ARTÍCULO

<http://www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx>

<http://summaries.cochrane.org/es/search/site/VITAMINAS>

<Http://summaries.cochrane.org/es/CD007176/suplementos-antioxidantes-para-la-prevencion-de-la-mortalidad-en-participantes-sanos-y-pacientes-con-diversas-enfermedades>

<http://summaries.cochrane.org/es/CD000530/equinacea-para-la-prevencion-y-el-tratamiento-del-resfriado-comun>