

TEXTO: EFE SALUD
FOTO: MAGNIFIC

Gracias a la influencia de las redes sociales y del marketing, y fruto de una mayor preocupación por la salud y el bienestar, el consumo de suplementos alimenticios ha aumentado en los últimos años. "Estos productos son, además, muy accesibles para el público", resalta María Muñoz Yuste, dietista-nutricionista clínica del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo de Madrid, quien también resalta que cada vez existe una mayor conciencia sobre el papel de la nutrición en la salud.

"Sin embargo, no siempre la información que circula está respaldada por la evidencia científica, lo que puede favorecer su consumo sin una necesidad real o sin el asesoramiento adecuado. Aunque pueden ser útiles en determinadas situaciones, en la mayoría de las personas sanas una alimentación variada y equilibrada es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales", asegura la experta, quien alerta de que aunque muchas personas los perciben como productos inocuos, no están exentos de riesgos: "Un consumo inadecuado puede provocar efectos adversos, interacciones con medicamentos o enmascarar problemas de salud que requieren diagnóstico y tratamiento. Su uso debe estar respaldado por la valoración de un profesional sanitario".

CUÁNDO ESTÁN INDICADOS

Los suplementos alimenticios son productos que contienen fuentes concentradas de vitaminas, de minerales y de otras sustancias con función nutricional o fisiológica, y que están destinados a complementar la dieta habitual.

"Su objetivo es ayudar a cubrir necesidades nutricionales con-

NUTRICIÓN

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

La preocupación por la salud y el bienestar ha disparado el consumo de este tipo de productos, pero se recurre a ellos mal informados y sin asesoramiento

cretas o corregir déficits cuando existen, pero nunca sustituir una alimentación saludable", explica la experta, quien también recuerda que existen situaciones en las que las necesidades nutricionales aumentan o el riesgo de déficit es mayor, por lo que la suplementación puede estar indicada: "Es el caso del embarazo y de la lactancia, de las dietas veganas, de las personas con enfermedades, de las cirugías digestivas que alteran la absorción de nutrientes o de aquellos pacientes con déficits nutricionales confirmados mediante evaluación clínica y analítica", relata.

Asimismo, señala que, en de-

terminadas etapas de la vida, como durante el envejecimiento o la menopausia, puede ser recomendable valorar de forma individualizada el estado nutricional y la necesidad de suplementación. "En cualquier caso, la indicación debe realizarse de forma personalizada y bajo supervisión de un profesional sanitario", insiste la nutricionista.

"Los grupos que con más frecuencia pueden requerir suplementación son las mujeres embarazadas o en búsqueda de gestación, las mujeres en etapas como la perimenopausia y la menopausia, las personas veganas, algunos adultos mayores, personas con patologías que alteran la absorción de nutrientes y determinados deportistas con requerimientos elevados o ciertas situaciones. Se trata de colectivos en los que puede existir un mayor riesgo de déficit o de necesidades nutricionales específicas", asevera.

LA DIETA DEBE SER SUFICIENTE

Una persona sana puede cubrir sus necesidades nutricionales con la dieta en la mayor parte de los casos. "Una persona sana que siga una alimentación variada, equilibrada y suficiente en cantidad

puede cubrir sus requerimientos nutricionales sin necesidad de suplementos alimenticios. Los alimentos aportan nutrientes junto con otros compuestos beneficiosos, como fibra, antioxidantes y fitoquímicos, que actúan de forma conjunta y no siempre pueden reproducirse en un suplemento". Eso sí, la dietista-nutricionista clínica del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo de Madrid advierte que los suplementos pueden ser útiles para corregir déficits nutricionales concretos, pero que no sustituyen a una alimentación saludable.

"Los alimentos no aportan únicamente vitaminas y minerales, sino que forman parte de una compleja matriz en la que nutrientes, fibra y otros compuestos beneficiosos interactúan entre sí y contribuyen de forma conjunta a la salud", remarca. Por ello, defiende que los suplementos deben entenderse como un "complemento de la dieta, nunca como un sustituto de hábitos saludables como una alimentación equilibrada, la actividad física regular o un descanso adecuado".

De hecho, esta experta en nutrición recuerda que, en muchos casos, los nutrientes se aprove-

chan mejor cuando proceden de los alimentos gracias a la interacción con otros componentes de la dieta. "Por ejemplo, la vitamina C mejora la absorción del hierro de origen vegetal y las grasas saludables favorecen la de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Esto no significa que los suplementos no sean útiles. Pueden ser una herramienta eficaz cuando existe una deficiencia o una necesidad concreta, pero siempre como complemento de una alimentación saludable", añade María Muñoz Yuste.

"El principal mensaje es que los suplementos no son un sustituto de una alimentación saludable ni una garantía de mejor salud. Antes de tomar cualquier suplemento conviene preguntarse si realmente existe una necesidad y consultar con un profesional sanitario", subraya, concluyendo que "la base de una buena salud sigue siendo una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y hábitos de vida saludables. Los suplementos pueden ser útiles en situaciones concretas, pero su uso debe basarse en la evidencia científica y estar completamente individualizado".

