

La verdad de los suplementos alimenticios

Publica Alice Callahan un artículo en el New York Times sobre los suplementos alimenticios en el que se hace eco del auge alcanzado por la comercialización de este tipo de productos en los últimos años: en el caso de EEUU, de 4.000 en 1994 a más de 95.000 en la actualidad.

Se trata, señala, de todo tipo de variedades para su ingesta (cápsulas, polvos, gominolas, infusiones) con leyendas de tipo “ayuda al sistema inmunitario” o “mejora la función cerebral”, pero sin contar con pruebas rigurosas de eficacia ni de seguridad en la mayoría de los casos. Además, es común que cuando los investigadores hacen pruebas con estos suplementos no obtengan los beneficios para la salud esperados, y en ocasiones incluso hallen algunos riesgos.

Ello no significa, de acuerdo con la autora, que algunos no sean útiles:

- Si un análisis de sangre revela que a nuestro cuerpo le falta alguna vitamina o mineral en particular, como vitamina D o hierro, los suplementos pueden ser muy recomendables e incluso indispensables” para corregir esa deficiencia.
- Las personas que llevan una dieta vegana o padecen la enfermedad llamada anemia perniciosa tienen un alto riesgo de deficiencia de vitamina B12, y quizás les beneficie tomar un suplemento.
- Asimismo, los bebés que se alimentan con leche materna deben recibir suplementos de vitamina D y hierro.
- Si tenemos dificultades para absorber los nutrientes de los alimentos, o padecemos algún trastorno de tipo celiaco o colitis ulcerosa puede ser aconsejable consumir algún suplemento.
- Durante el embarazo, es importante la ingesta de ácido fólico, especialmente en los primeros meses. La mayor parte de los multivitamínicos lo contienen en la cantidad adecuada, así como otros nutrientes indispensables como hierro, calcio y vitamina D.
- Casi todos los adultos mayores se nutren lo suficientemente bien con sus alimentos, pero a medida que envejecemos, aumentan los requerimientos de algunos al tiempo que quizás disminuye el apetito y la capacidad de absorberlos. Por ello, el médico puede recomendar algún suplemento como vitamina B12, calcio y vitamina D si estamos en riesgo de perder densidad ósea.
- Según las investigaciones, entre quienes no comen pescados grasos consumir un suplemento de omega 3 reduce el riesgo de episodios

cardiovasculares o accidentes cerebrovasculares. Quienes toman vitamina D también tienen menores probabilidades de desarrollar enfermedades autoinmunes como artritis reumatoide y psoriasis.

- También hay evidencia de que tomar un suplemento que contenga vitamina C y E, zinc, cobre, luteína puede frenar la pérdida de visión en las personas que sufren una degeneración de la mácula relacionada con la edad.
- Los multivitamínicos también pueden mejorar la memoria y ralentizar el deterioro cognitivo en adultos mayores, aunque en este campo no hay todavía evidencias concluyentes.

Pero hay que tener cuidado:

- Se sabe poco en general acerca de los riesgos, beneficios o las dosis adecuadas de muchos suplementos.
- Si algún suplemento contiene cantidades mucho mayores de las que encontraríamos en los alimentos, en algunos casos incluso pueden ser perjudiciales. Por el contrario, aunque el nutriente sea útil, si está presente en cantidades muy bajas puede no tener ningún efecto de los que se alegan.
- Lo que se dice en el etiquetado o en la publicidad puede inducir a error sobre lo que hay realmente en el producto. Por ejemplo, muchos suplementos que se usan en los deportes y para bajar peso están adulterados con sustancias químicas o medicamentos ocultos.
- Debido a que los suplementos pueden interactuar con ciertos fármacos, siempre hay que consultar al médico antes de tomar alguno. Por ejemplo, la vitamina K puede interactuar con los medicamentos para diluir la sangre, o la hierba de San Juan puede interferir con los antidepresivos y los anticonceptivos.
- También se producen cambios en el propio conocimiento científico. En la década de los 90, los investigadores esperaban que los suplementos con antioxidantes como el betacaroteno y la vitamina E previnieran el cáncer o las enfermedades cardíacas. Pero cuando se probaron en ensayos grandes, se descubrió que el betacaroteno aumentaba el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y que la vitamina E aumentaba los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos en los varones.

En todo caso, no debemos esperar que los suplementos sustituyan a una buena alimentación y a la actividad física. No existe ninguna píldora mágica que garantice una buena salud.