

# ¿SÓN BENEFICIOSOS ELS SUPLEMENTS NUTRICIONALS?



Un informe de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica reflexa que set de cada deu espanyols les pren de forma habitual, malgrat que en molts casos poden ser ineficaços i fins i tot amb un clar risc per la salut, especialment quan es prenen sense prescripció mèdica. Així de contundent s'ha mostrat , Giuseppe Russolillo, president de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica durant la presentació de l'informe "Ús de suplementos nutricionals en la població espanyola", que ha elaborat conjuntament amb la Fundació Mapfre. Espanya és el país que més complements alimentaris consumeix només per darrere d'EE.UU i Dinamarca.

Els suplementos més adquirits a Espanya, amb major freqüència per dones que per homes, són les vitamines, minerals i omega 3. "Els consideren segurs i que poden millorar la salut, però els utilitzen sense justificació suficient, sense prescripció mèdica o d'un nutricionista, i sense resultats beneficiosos o amb risc per la salut en alguns casos" adverteix Russolillo.

També és freqüent la pressa de probiòtics o complements amb extracte de plantes o fitoteràpia, així com el consum de barretes energètiques (més en homes) i preparats per reduir talla (més dones).

El 50% dels que consumeixen aquest tipus de suplementos considera que ha obtingut els resultats esperats malgrat que de modo lleu o transitori. Els complements o els productes a base de plantes són els que, per regla general, els enquestats perceben com a més segurs (60%), un percentatge que disminueix quan es tracta de productes per esportistes (53%) i productes per reduir pes (45%), entre altres.

Els efectes adversos trobats amb major freqüència són els gastrointestinals i taquicàrdia, en la seva major part amb efecte lleu o transitori.

Per elaborar aquest informe s'han realitzat enquestes a 2.630 adults sobre la freqüència d'ús i la percepció d'efectes beneficiosos o adversos d'aquest tipus de productes. A més, s'ha portat a terme una revisió de tots els estudis publicats sobre seguretat, eficàcia i efectes adversos dels complements alimentaris, plantes i productes dietètics especials de major

consum.

A partir de l'evidència científica consultada, l'informe assegura que compten amb efectivitat provada: l'àcid fòlic per la prevenció de defectes del tub neural (espina bífida) en l'embaràs, la cafeïna, que produeix una millora del rendiment esportiu; la vitamina D per millorar el tractament d'infeccions respiratòries en persones amb malaltia pulmonar obstructiva crònica (EPOC); l'ús de suplementos de calci per prevenir la hipertensió, especialment en homes i menors de 35 anys i el ferro en estats carencials, com per exemple en cas d'anèmia. Els productes substituïts de dinars i sopars per la pèrdua de pes en dietes molt baixes en calories també són eficaces, malgrat que els experts aconsellen utilitzar-los sempre sota control mèdic. En canvi, considera d'efectivitat dubtosa els probiòtics, que "són eficaces en cas de rehidratació davant diarrea aguda o per consum d'antibiòtics, però hi ha poques proves que indiquin que poden ser eficients enfront de infeccions respiratòries, augment de defenses o pèrdua de pes"; els compostos rics en omega-3, ja que "en la majoria d'ells no existeixen proves amb qualitat suficient per extreure conclusions definitives, malgrat que s'han observat efectes positius a l'hora de prevenir malalties cardiovasculars, tractar malalties gastrointestinals i millorar la cognició, entre altres": i els complexos d'extractes d'herbes, en general, així com la glucosamina, el ginseng i l'extracte d'all, que són els productes més estudiats, mentre que les valoracions relatives a l'equinàcia, els extractes de nabius i carxofes són menors i "no hi ha proves clares d'efectivitat per cap d'aquests suplementos".

L'informe desaconsella absolutament el consum en excés de vitamines i minerals en forma de suplement, ja que poden ser perjudicial, per exemple amb el calci o el ferro, i tenir conseqüències molt greus, com seria el cas de la vitamina A durant l'embaràs, que pot derivar en malformacions congènites. A més, adverteix que s'han registrat casos de toxicitat hepàtica aguda, i inclús ha hagut morts per sobre dosificació d'alguns suplementos, com el succeït en 2019 per consum d'àcid lipoic per la pèrdua de pes. El president de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica recomana als ciutadans consultar sempre amb el seu metge o dietista-nutricionista abans de consumir cap suplement nutricional. "L'administració sanitària hauria d'habilitar una finestreta única per trucar per telèfon i fer certes preguntes; i comptar amb un centre d'anàlisi de l'evidència d'aquest tipus de complementos en el Ministeri de Sanitat".

Russolillo recorda que és “més econòmic i efectiu” aconseguir les aportacions nutricionals necessàries a través de l'alimentació.