

# ANTIOXIDANTS EN SUPLEMENTS ALIMENTARIS: ¿HI HA DOSIS PERILLOSES?

18 abril, 2023

La suplementació de coure, manganès, seleni i zinc a través d'aliments i complements alimentaris podem augmentar, en certes dosis, el risc oxidatiu.

La ingesta d'antioxidants és fonamental per mantenir-nos

saludables perquè juguen un paper decisiu en la reducció de l'estrès oxidatiu, un problema que, com reconeix la Fundació Espanyola del Cor, s'agreuja amb l'edat.

El que fan els antioxidants és incorporar en l'organisme agents naturals protectors de cèl·lules i teixits. La seva presència en els aliments preveu, de forma natural, el desenvolupament de malalties com l'infart de miocardi, l'ictus, els processos neurodegeneratius i el sistema immunitari.

El problema ho podem trobar quan parlem de complementos alimentaris amb antioxidants. L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) reconeix que "l'oferta d'aliments i complementos alimentaris amb pretesos efectes antioxidants s'ha vist incrementada notablement".

També adverteix que algunes substàncies antioxidants "han mostrat comportaments contradictoris, ja que, en determinades dosis o condicions, poden resultar prooxidants", substàncies químiques que indueixen a estrès oxidatiu.

Els experts reconeix que, als beneficis que prometen aquests complementos, també podrien produir-se efectes contraris perquè, en dosis elevades i en determinades circumstàncies i certes substàncies, aquests compostos poden afavorir el risc oxidatiu.

L'advertia també un estudi de l'associació científica Cochrane Collaboration, segons el qual els suplementos antioxidants poden causar més danys que beneficis.

### **Què és el risc oxidatiu**

L'estrès oxidatiu juga un paper fonamental en l'aparició de certes malalties, sobretot en les cardiovasculars com arterioesclerosi o insuficiència cardíaca.

És provocat per la sobreproducció d'espècies reactives d'oxigen que inclou els radicals lliures, considerats prooxidants, encara que els antioxidants també poden tenir un compartiment, prooxidant en funció de la concentració de la naturalesa de les molècules veïnes. Així, en nivells molt alts poden danyar les cèl·lules i el material genèric.

El que fa el cos és generar radicals lliures com els

subproductes inevitables de convertir els aliments d'energia. Una quantitat excessiva i crònica de radicals en el cos provoca estrès oxidatiu, que pot danyar les cèl·lules i provocar malalties cròniques.

Una forma de lluitar contra aquest atac és extraure combatents de radicals lliures dels aliments, el que hem conegut com a antioxidants. A ells pertanyen vitamines, minerals i enzims, i que tenen la capacitat de neutralitzar els radicals lliures. La majoria d'aquests oxidants són naturals i és molt probable que la seva presència als aliments pugui evitar l'oxidació...

### **Complements alimentaris de coure, manganès, seleni i zinc**

¿Necessitem els complements alimentaris amb antioxidants per controlar l'estrès oxidatiu? Malgrat que els antioxidants s'agreguen a productes i es promocionen com additius que poden prevenir malalties cardíaques, càncer, pèrdua de memòria i altres afeccions, no se sap encara amb certesa si altes dosis de complements amb antioxidants poden assolir el mateix que aconseguen fruites, verdures i cereals integrals.

Tot i aquesta suplementació del coure, manganès, seleni i zinc en la població adulta és segura en les condicions que estableix la normativa europea.

Segons la "investigació Cochrane", és probable que altes concentracions d'antioxidants poden augmentar l'oxidació, protegir les cèl·lules canceroses i reduir els beneficis de l'exercici. A més, podrien tenir efectes secundaris no desitjats, com nàusees o dolors de cap.

Per la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de la Nutrició (SEDCA), no existeix "evidència científica que demostrï que prendre suplementos vitamínics o de minerals en persones amb una adequada alimentació tingui capacitat de prevenir malalties cròniques".

De la mateixa manera s'expressa l'AESAN: una dieta variada i equilibrada que prioritzi el consum de fruites, fruits secs i verdures és suficient per cobrir les necessitats nutricionals quant als compostos amb acció antioxidant.

Els experts només inclouen una excepció, la del zinc, per a la que adverteixen que pot produir-se cert dèficit en els adults

espanyols, ja que en més del 60% dels homes i en més de 40% de les dones la ingesta de zinc és insuficient.

Però, com adverteix l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), els complements alimentaris no són medicaments i, per tant, no poden exercir una acció farmacològica, ni immunològica ni metabòlica. Tampoc deuen usar-se per tractar o preveure malalties en éssers humans ni modificar funcions fisiològiques.

Per evitar riscos és important no superar les dosis diàries recomanades en l'etiqueta, no fer servir aquests complements amb substituïts d'una dieta equilibrada, ni intentar tractar o prevenir malalties amb ells i sempre seguir les instruccions d'ús que el fabricant dona a l'etiqueta.

Pertot això, l'AESAN recomanen realitzar més estudis que compten amb una adequada metodologia que permeti avaluar quins són els efectes dels complements alimentaris amb antioxidants si en quines condicions es produeixen, així com els efectes adversos que podria haver-hi.