

DECÀLEG PER UN CONSUM RESPONSABLE DELS COMPLEMENTS ALIMENTARIS



La AECOSAN (Agència Espanyola del Consum) recomana als consumidors realitzar un consum responsable dels complements alimentaris. Els consumidors són responsables de la seva pròpia salut, d'atendre el consell dels mèdics i altres experts sanitaris, així com de seguir les instruccions d'ús i les advertències de l'etiquetatge dels productes.

1. Els complements alimentaris no han d'utilitzar-se com substitut d'una dieta equilibrada,. Una dieta variada i equilibrada proporciona tots els nutrients necessaris per al normal desenvolupament i manteniment d'un organisme sa.

2. Segueixi sempre les instruccions d'ús proporcionades a l'envàs.

3. S'ha de prestar atenció als ingredients que contenen per si ets és al·lèrgic o intolerant a algú d'ells.

4. No consumis un complement alimentari en dosis superiors a les quals s'assenyalen a l'etiqueta, ja que un consum a dosis més elevades de les recomanades pot tenir efectes perjudicials per a la salut, sobretot si es perllonga en el temps.

5. Un producte natural no és sinònim de ser un producte segur.

6. Informa sempre al teu metge.

- Dels complements alimentaris que s'estan consumint. En particular, si pateixes alguna malaltia. Això ajudarà al teu metge a considerar els efectes

combinats entre la teva medicació en el diagnòstic i el tractament de la seva malaltia.

- Si estàs embarassada o en període de lactància. La majoria dels complementos alimentaris no han estat estudiats en dones embarassades o durant el període de lactància.

- Si estàs considerant donar-li un complement alimentari a un fill. La majoria dels complementos alimentaris no han estat estudiats en nenes.

- De qualsevol efecte perjudicial o reacció adversa que s'observi. Si sents o sospites que el complement alimentari et pot causar una reacció adversa comunica al teu metge els símptomes.

7. Desconfia dels complementos que s'anuncien amb propietats i efectes increïbles o com a solucions "miracle" als teus problemes.

8. No compres complementos alimentaris de fonts desconegudes. Compra els teus complementos alimentaris en canals de distribució d'aliments autoritzats o en la farmàcia. Comprar de fonts desconegudes a internet o correu ordinari pot suposar un risc.

9. Recorda que per reduir el sobrepès i l'excés de greix es recomana reduir la ingesta de calories amb una dieta d'aliments adequada i, al mateix temps, augmentar la despesa d'energia mitjançant un adequat nivell d'activitat física. El consum de qualsevol complement alimentari només ha de ser complementari o addicional. A més, recorda que per mantenir el resultat assolit és necessari adoptar de forma permanent hàbits alimentaris saludables i seguir un estil de vida actiu.

10. En general, fins i tot si es fa esport, amb una dieta variada i equilibrada que inclogui una adequada hidratació. Pot cobrir les necessitats nutricionals del teu cos.