



### **La verdad sobre los suplementos vitamínicos**

**Su consumo crece, pero no pueden atribuírseles bondades terapéuticas. Deben ser recetados**

En el mercado hay ‘fórmulas mágicas’ que se publicitan como suplementos para casi todo: abrir el apetito, bajar de peso, aumentar la masa muscular, mejorar el desempeño sexual, hacerle frente a la gripa, a la diabetes, al colesterol, la artritis y hasta prevenir la degeneración cerebral.

Son tantos y tan diversos (pastillas, gomas, polvo, jarabe, malteada, etc.) que el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima) les ha otorgado registro sanitario a 3.409 productos de este tipo. A esos hay que sumar los que se comercializan de forma irregular.

La amplia oferta se debe a su gran demanda. Así lo comprobó un estudio de octubre del 2014 de la firma consultora Euromonitor International, denominado ‘Claves para descifrar el mercado de vitaminas y suplementos alimenticios en América Latina’. Según esta investigación, en el 2008 el mercado nacional movió por estos productos 216,4 millones de dólares, cifra que en el 2013 subió a 311 millones, lo que supuso un crecimiento de casi el 44 por ciento. Para el 2018 se esperan ventas por 361 millones de dólares, con un aumento adicional del 16 por ciento.

Luz Helena Franco Chaparro, directora de medicamentos y productos biológicos del Invima, advierte que, contrario a lo que creen muchos consumidores, los productos avalados en esta categoría no pueden prometer bondades terapéuticas. Estos productos, dice, “son una adición o suma a la dieta normal, refiriéndose con ‘normal’ a la dieta de personas sanas”.

Pero muchos incumplen lo señalado por la norma; por esa razón, solo en el 2013 el Instituto encontró que cuatro de cada diez campañas analizadas contenían información errónea para el consumidor, por lo cual solicitó reajustarlas a fin de no confundir a los



usuarios. Ese mismo año, incluso, negó una de cada diez solicitudes de autorización de publicidad de suplementos en medios por ser engañosa.

La situación no es exclusiva de Colombia. El 28 de abril, la Food and Drug Administration (FDA) emitió cartas de advertencia a 14 compañías porque en 17 productos anunciaban en su etiqueta el DMBA como un ingrediente dietético.

La FDA consideró que estos productos eran adulterados porque estaban etiquetados con la inclusión de este nuevo ingrediente dietético sin cumplir con las condiciones para hacerlo. En junio del 2013 la entidad advirtió sobre un suplemento natural comercializado como seguro para bajar de peso; además de polen de abeja, té verde y semillas de loto, también tiene sibutramina, una droga que se prescribía para adelgazar y que elevaba los riesgos cardiovasculares; era tan peligrosa que fue retirada del mercado en Estados Unidos en el 2010.

El Invima aclara que en el país no existe la categoría de 'complementos', sino de suplementos dietarios, que son adicionales a un menú balanceado. Además, son una fuente concentrada de nutrientes y otras sustancias con efecto fisiológico o nutricional. Pueden contener vitaminas, minerales, proteínas y aminoácidos, así como concentrados y extractos de plantas solas o combinadas. Lo que no deberían es ostentar indicaciones preventivas, de rehabilitación o terapéuticas.

Sin resultados

De hecho, se ha venido sumando evidencia científica que demuestra que los efectos terapéuticos prometidos por algunos productos altamente publicitados no son tan reales. Un ejemplo de ello son los ácidos omega 3. Un estudio clínico financiado por los Institutos Nacionales de Salud, publicado en la edición de agosto del Journal of the American Medical Association (JAMA), demostró que los suplementos que los contienen no frenan la degeneración cerebral en adultos mayores. Por el contrario, la investigación –que se hizo con 4.000 personas ancianas durante cinco años– permitió establecer que los omega 3 obtenidos directamente del aceite de pescados como el salmón o el atún sí aportan mejorías para los ojos, el corazón y el cerebro. Otro estudio, también divulgado en el JAMA Internal Medicine, evidenció que ni siquiera dosis altas de vitamina D, que suele publicitarse como ideal para mejorar la absorción del calcio, parecen proteger a las mujeres posmenopáusicas de los peligros de la osteoporosis.



# Sala de Prensa

Ambos trabajos se suman a los resultados de un amplio metaanálisis de estudios sobre complementos y suplementos, publicado en diciembre del 2013 por la revista *Annals of Internal Medicine*. Este llegó a la conclusión de que no hay evidencia suficiente para afirmar que los multivitamínicos tienen beneficios en la salud. Y fue más allá: “pare de gastar su dinero en suplementos de vitaminas y minerales. La mayoría no previene el desarrollo de enfermedades crónicas ni la muerte, su uso no está justificado y deben ser evitados”.

En ese sentido, la nutricionista y dietista Fanny Aldana aclara que ningún suplemento tiene un poder tan grande como para reemplazar un alimento, en razón de los compuestos bioactivos que se encuentran naturalmente en la comida y que todavía la ciencia no ha terminado de descubrir.

“Lamentablemente, muchas cosas se vendan como poción mágica que da hasta felicidad y lleva a la gente a gastar plata en lo que no necesariamente le va a servir”, concluye Aldana.

Riesgos que no debe asumir

**Toxicidad.** Cuando las personas consumen innecesariamente vitaminas, estas pueden producir toxicidad por el exceso. Lo primero y más importante es tener una alimentación balanceada, combinada con ejercicio para mantenerse en forma. Un exceso de vitamina A, por ejemplo, puede hacer que la piel y los ojos se vuelvan amarillos.

**Sobrepeso.** Los niños que toman suplementos sin requerirlos podrían correr el riesgo de ser obesos en la edad adulta.

**Daño del metabolismo.** La mayoría de pacientes con sobrepeso u obesidad confiesan que han tomado pastillas o suplementos para acelerar el metabolismo, incluso reemplazando algunas comidas, pero los resultados que algunos alcanzan no son duraderos, pues generalmente los hábitos no se han modificado.

ANDREA FORERO AGUIRRE

Redactora de EL TIEMPO

Diario El Tiempo, 6 de Septiembre de 2015. Página 9.