Todo lo que necesita saber sobre los suplementos dietarios

Aunque nada sustituye una buena alimentación, sí pueden aportar nutrientes faltantes.

Es imposible ocultar el auge de los productos que sirven como suplementos alimenticios. Y aunque en teoría cualquier persona puede consumirlos, sí es necesario aclarar que estos no pueden –en ningún momento– reemplazar los beneficios de una dieta balanceada.

Hay que mencionar, en primer lugar, que un suplemento alimenticio o dietario no es un alimento, medicamento, producto fitoterapéutico ni una preparación farmacéutica, tal como especifica el Ministerio de Salud en su normatividad. Es más bien, según el Decreto 3249 de 2006, "todo aquel producto fuente concentrada de nutrientes y otras sustancias con efecto fisiológico o nutricional que puede contener vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, otros nutrientes y derivados de nutrientes, plantas, concentrados y extracto de plantas solas o en combinación".

En ese sentido, los suplementos tendrían dos funciones. Primero, apoyar en ciertos casos la cantidad diaria de nutrientes que el cuerpo necesita, establecida por las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (Icbf).

En segundo lugar, de acuerdo con la evidencia que muestran las empresas productoras, ofrecer niveles avanzados de vitaminas, minerales y antioxidantes difíciles de obtener tan solo de los alimentos y que pueden tomarse todos los días para favorecer toda una vida de buena salud.

Claudia Angarita, nutricionista y directora del Centro Colombiano de Nutrición Integral, sostiene que si bien la suplementación nutricional no es necesaria si se lleva una alimentación balanceada, poblaciones sensibles que tengan un requerimiento alto de nutrientes –como mujeres en embarazo, en periodo lactante, adultos mayores o niños deportistas– sí podrían llegar a necesitarlos.

No obstante, la especialista lanza varias recomendaciones, como que la decisión de acudir a un suplemento esté respaldada por un profesional de la salud que pueda especificar, exactamente y luego de un tamizaje, el nutriente que se requiere. Así mismo, que su ingesta nunca llegue a reemplazar las porciones de comida necesarias para el buen funcionamiento y que las personas, en todos los casos, se fijen que los productos tengan los respectivos registros del Invima.

Consuelo Pardo, nutricionista experta en coaching nutricional, coincide en que la orientación es necesaria antes de acudir a los suplementos. Especialmente para que las personas no lleguen a abusar de ellos.

Sentencia, además, que se debe partir de la premisa de que no hay alimentos ni productos que en solitario lleguen a aportar los nutrientes que el cuerpo necesita. “Debe estar indicado para efectos específicos en condiciones especiales que tenga cada individuo”, asegura..

Diario EL TIEMPO, 15 de Marzo de 2017. Página 4