

Suplementos nutricionales: primero, infórmese bien

Por Natalie McGill

Las vitaminas son los nutrientes que se encuentran en los alimentos que consume todos los días. Cada fruta y cada verdura que come están repletas de vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico y conservan su buena salud. Sin embargo, si opta por no comer esa naranja y obtener la vitamina C en forma de píldora, algo que se conoce como suplemento, tenga cuidado. Ese suplemento puede contener algo más, además de la vitamina que usted necesita.

Cada día, entre 150 y 180 millones de estadounidenses utilizan suplementos, como los multivitamínicos, dice Daniel Fabricant, PhD,

director de programas de suplementos dietéticos en el Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos.

Puede ocurrir que se decida por tomar un suplemento con la esperanza de prevenir las enfermedades y mantener una buena salud. Los consumidores son bombardeados por publicidades de suplementos comunes, como glucosamina, equinácea o la hierba de San Juan, pero las promesas de salud de estos productos no siempre tienen fundamentos científicos sólidos.

Según explica Fabricant, no es necesario que se compruebe la seguridad ni la eficacia de los suplementos antes de que lleguen a las góndolas del supermercado o a la farmacia. La FDA, que regula los alimentos y los medicamentos recetados, no revisa los suplementos antes de que estos salgan a la venta.

“Si los consumidores oyen o ven algo que suena demasiado bueno para ser verdad, lo más probable es que así sea, por lo que deben tomar las precauciones necesarias,” añade Fabricant.



>> Para más información sobre suplementos, visite www.fda.gov/food/dietarysupplements.

En ciertas situaciones relacionadas con la salud, los suplementos sí ayudan. Se suele recomendar el uso de suplementos a los adultos mayores que necesitan más vitamina D para reforzar el sistema inmunológico y la salud de los huesos, a los vegetarianos que necesitan hierro o a las mujeres embarazadas que necesitan consumir más ácido fólico para proteger al bebé de posibles defectos de nacimiento. Lamentablemente, muchos estadounidenses no reciben las vitaminas y minerales necesarios, como el calcio, la vitamina E y el potasio, de los alimentos que consumen. Sin embargo, se recomienda cambiar la dieta antes que optar por un suplemento.

Antes que obtener nutrientes de un frasco, la FDA recomienda hacer comidas equilibradas y nutritivas, limitar los alimentos con alto contenido de colesterol y optar por alimentos que sean ricos en una variedad de vitaminas y minerales.

Hable con su proveedor de atención médica

Pero, ¿qué reglas debe seguir si decide tomar un suplemento de todas formas? Fabricant dice que lo primero que debe hacer es consultar a su proveedor de atención médica acerca del suplemento que desea tomar y pedirle su opinión. Dígale siempre al proveedor si tiene alguna enfermedad preexistente o si toma algún medicamento, así no correrá el riesgo de que el suplemento reaccione de manera adversa con los medicamentos recetados que toma.

La Oficina de Suplementos Dietarios Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud (National Health Institutes, NIH) de los Estados Unidos dice que antes de comprar un suplemento, usted debe preguntarse si el suplemento le aportará algún

beneficio para la salud y de qué manera le ayudaría. También debe estudiar si hay riesgos a la hora de tomar el suplemento, la dosis y durante cuánto tiempo, y con qué frecuencia debe tomarlo. Si no sabe la respuesta a alguna de estas preguntas, consulte a su proveedor de atención médica.

Algunos suplementos contienen ingredientes herbales que pueden ser perjudiciales. Por ejemplo, la kava, que se encuentra en algunos suplementos, puede dañar el hígado, según lo informa la Oficina de Suplementos Dietéticos de los NIH.

“Podría interactuar de manera diferente con otros medicamentos,” explica Fabricant. “Algunos suplementos tienen un efecto fisiológico profundo y algunos pueden tener un

efecto más bien farmacológico, y hay que tener cuidado con eso. Creo que esas son las cosas que las personas deben tener en cuenta a la hora de comprar un suplemento.”

Si tiene una reacción adversa a un suplemento, debe alertar tanto al farmacéutico como al médico. Pero eso no basta. Informe también al fabricante sobre cualquier reacción adversa que presente y llame a la FDA al 1-800-332-1088.

Por último, incluso si algo hace bien, es peligroso excederse. Es posible tener sobredosis de vitaminas que perjudiquen la salud, advierte Fabricant. Una sobredosis de vitamina D, por ejemplo, podría provocar cálculos renales, afirma.

Lea siempre las etiquetas de los suplementos

Recuerde leer detenidamente las etiquetas de los frascos de suplementos y siga todas las instrucciones de seguridad, recomienda Fabricant.

Busque frases como “no presenta efectos secundarios” o afirmaciones que digan que el suplemento puede curar o tratar enfermedades. Estos pueden ser indicios de que el producto no es seguro, explica la FDA. Solo en los medicamentos se pueden hacer afirmaciones médicas legítimamente, en los suplementos dietéticos, no.

Supplement Facts	
Serving Size 1 Tablet	
Amount Per Serving	%Daily Value
Vitamin C 250 mg (as Ascorbic Acid)	417%



Foto de etiqueta de Natalie McGill. Otras fotos cortesía de iStockphoto: mujer embarazada de Rudyanto Wijaya, mujer de compras de Steve Debenport.

Descargue copias gratuitas de Healthy You de www.thenationshealth.org