Alimentación equilibrada y consejos desde la farmacia

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA OFICINA DE FARMACIA ES CRECIENTE, CADA VEZ HAY MÁS CANTIDAD Y VARIEDAD DE PREPARADOS ALIMENTICIOS, CUBRIENDO UN AMPLIO ESPECTRO DE NUEVAS APLICACIONES, TANTO PARA PERSONAS SANAS COMO PARA SITUACIONES PARTICULARES.

La oficina de farmacia siempre ha cuidado la alimentación de las personas que lo requerían, comenzando con las leches infantiles que sustituían a la leche materna, cuando la madre no podía amamantar a su hijo. La recomendación del farmacéutico en casos relacionados con problemas del sistema digestivo o para personas que requerían una alimentación especial por alguna patología, fue incrementando la importancia del conocimiento y del consejo del farmacéutico en el campo de la alimentación.

En los últimos años el universo de los complementos dietéticos es un ámbito que se agranda de manera considerable

en prácticamente todos los aspectos de patologías y suplementación nutricional. Existen complementos dietéticos que pueden ser adquiridos en multitud de establecimientos, y no tienen por qué ser de menor calidad los de fuera del canal farmacéutico. Por ello, y especialmente por lo que respecta al consejo que se va a dar sobre estos complementos, hay algunos aspectos a destacar que deberían claramente diferenciar a la farmacia.

En el momento de decidir cuáles son los complementos que recomendar en la farmacia, debe solicitarse información bibliográfica acerca de las alegaciones saludables de los mismos. Son los criterios científicos los que van a permitir tanto su adquisición como su recomendación de manera profesional, y deben extremarse las precauciones en el caso de que se trate de una innovación terapéutica.

Es importante también recomendar complementos de proveedores de absoluta confianza, lo que dará al farmacéutico seguridad sobre la procedencia de sus materias primas. El complemento a recomendar debe estar correctamente etiquetado con su composición, sus alegaciones sanitarias, así como con la fecha de consumo preferente.

Este complemento debe tener dosis eficaces, fórmulas coherentes con sinergia entre los distintos componentes, coherencia entre ellos si se trata de un compuesto, una buena absorción y disponibilidad, estabilidad, así como facilidad en el cumplimento terapéutico, con formas farmacéuticas y posologías que lo faciliten. Además, no puede tratarse de un medicamento encubierto. Existen a menudo retiradas del mercado por parte de sanidad de presuntos complementos dietéticos con fraudes en su composición. Por otro lado, no se pueden olvidar los criterios de derivación al médico en función de la patología. En el caso de la hipercolesterolemia, debe valorarse el perfil de riesgo cardiovascular del paciente: si existe asociada diabetes, HTA, obesidad, etc.

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes que el organismo necesita para su correcto funcionamiento, pero que tienen que proceder obligatoriamente de los alimentos, puesto que el cuerpo humano no tiene capacidad para sintetizarlas. Son, por tanto, nutrientes esenciales y un aporte insuficiente de vitaminas se asocia a diversos problemas de salud.

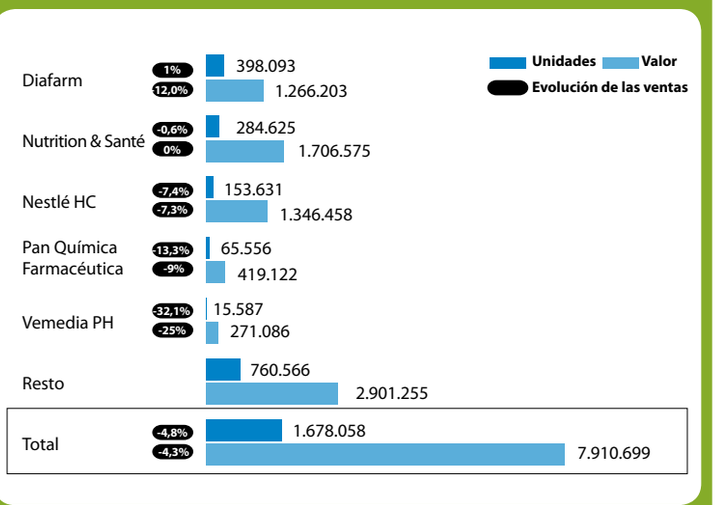
EL UNIVERSO DE LOS COMPLEMENTOS DIETÉTICOS ES UN ÁMBITO QUE SE AGRANDA DE MANERA CONSIDERABLE EN PRÁCTICAMENTE TODOS LOS ASPECTOS

En general, en los países desarrollados es difícil encontrar severas carencias nutricionales capaces de generar manifestaciones clínicas. Lo más común es encontrar deficiencias nutricionales subclínicas, las cuales son más habituales en determinados grupos de población: niños, gestantes, ancianos, deportistas,...

El consumo de alimentos muy refinados, así como una progresiva reducción en la cantidad total de alimentos ingeridos con objeto de evitar la obesidad, constituye un importante factor de riesgo para la aparición de deficiencias nutricionales, entre las cuales se encontrarán las deficiencias vitamínicas. En esta situación podría pensarse en la utilidad de los suplementos vitamínicos, no como productos de consumo generalizado, sino como suplementos necesarios para casos muy concretos y con la finalidad exclusiva de restaurar un adecuado estado nutricional.

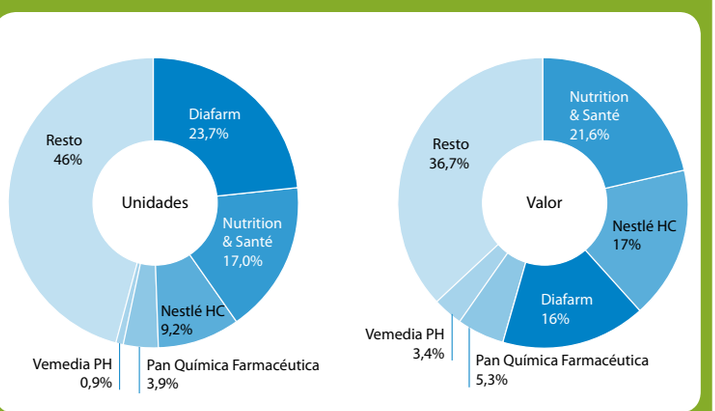
En este contexto hay un punto que no debe olvidarse dada su trascendencia, y es que el nivel de salud de la persona está condicionado por dos tipos de factores: genéticos y ambientales. En relación con estos últimos, actualmente se admite que la alimentación es el factor ambiental que más influye en la consecución de un buen estado de salud.

MERCADO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA*
Ventas. (Octubre, Noviembre, Diciembre 2014)



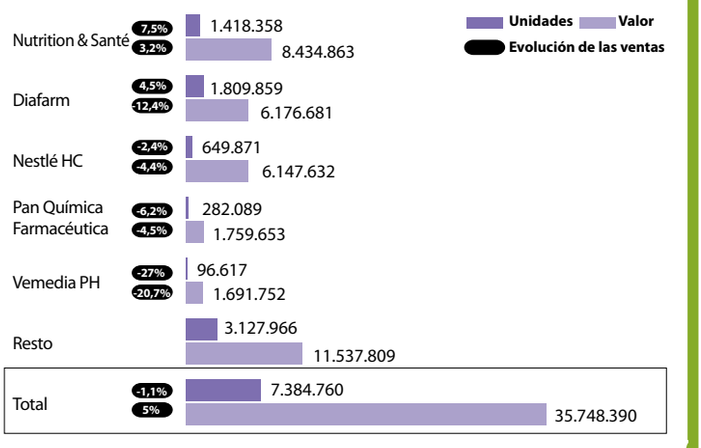
Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Cuota de mercado. (Octubre, Noviembre, Diciembre 2014)



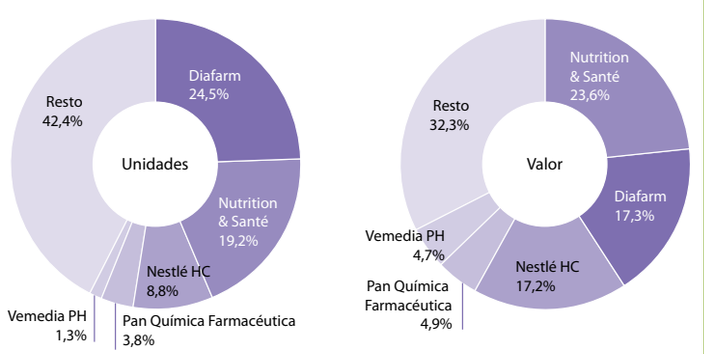
Fuente: IMS Health.
**Clase Nutrición y Dietética compuesta por las clases: 31 Comidas para diabéticos, 32 productos sin gluten & hipo proteicos, 33 productos con fibra, 34 antiobesidad, 36 comidas para adultos, 37 dulces, 38 edulcorantes y 39 otros productos nutricionales.*

MERCADO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA*
Ventas. (Enero - Diciembre 2014)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Cuota de mercado. (Enero - Diciembre 2014)



Fuente: IMS Health.
**Clase Nutrición y Dietética compuesta por las clases: 31 Comidas para diabéticos, 32 productos sin gluten & hipo proteicos, 33 productos con fibra, 34 antiobesidad, 36 comidas para adultos, 37 dulces, 38 edulcorantes y 39 otros productos nutricionales.*

SE HA COMPROBADO QUE LOS PROBIÓTICOS PUEDEN CONTRIBUIR TAMBIÉN A DISMINUIR EL COLESTEROL SANGUÍNEO

Ante esta perspectiva, es obvio que un adecuado estado nutricional resulta fundamental para que la persona tenga una buena salud. En estas circunstancias, y por los motivos antes mencionados o por otros que puedan incrementar los requerimientos vitamínicos de un individuo, es muy probable que sea necesario recurrir al empleo de un suplemento de vitaminas que cubra esas necesidades.

Por otra parte, mientras numerosos profesionales sanitarios consideran que una dieta equilibrada es suficiente para cubrir las necesidades vitamínicas de la persona, otros profesionales de este mismo sector entienden que el procesado de los alimentos, su exposición a factores ambientales (luz y aire) y el cocinado, conllevan una pérdida de nutrientes, especialmente de vitaminas, por lo que la suplementación estaría indicada.

Embarazo y lactancia

El embarazo es una de las etapas en que debe cuidarse más la dieta, pues es el único medio de suministrar la nutrición adecuada a la madre y al niño. Se puede influir en la futura salud del hijo, previniendo factores desencadenantes de la obesidad y patologías asociadas.

El embarazo conlleva diferentes cambios fisiológicos, algunos de los cuales pueden incidir en la alimentación de la gestante, y por lo tanto en su estado nutricional. Desde esta perspectiva, los cambios que afectan al estado nutricional se asocian a un incremento en los niveles de progesterona, lo cual se traduce en una reducción del tono de la musculatura lisa, que conlleva incrementos en el reflujo gastroesofágico y en el tiempo de vaciado gástrico y reducción en el peristaltismo intestinal.

La dieta pobre en nutrientes puede provocar desnutrición en la madre, más raramente del hijo, pero puede dar lugar a abortos o anomalías congénitas en el feto, falta de desarrollo mental. etc. Se ha comprobado que las gestantes presentan carencias de nutrientes en una elevada proporción.

Hoy día se cuida mucho el aporte de folatos, ya que el aporte de Ca, Zn, Fe y otras vitaminas está asegurado con una dieta equilibrada. Existen una serie de complementos alimenticios, que suponen principalmente un aporte de proteínas y vitaminas del grupo B, D 3 y Acido Fólico, tan necesarios en estos periodos de la vida de la madre, y que son muy importantes para las personas que no pueden tomar los alimentos que las contienen o como complemento (las mujeres vegetarianas, que no toman proteínas de origen animal, personas con alergias, que a través de la leche materna podrían transmitir al niño lactante los alergenos, etc.).

El ácido fólico o vitamina B9 es una vitamina hidrosoluble que juega un papel fundamental en la síntesis de ADN, y cuyo déficit afecta a las células sanguíneas y a las que están en fase de división rápida. Esta vitamina es fundamental para la formación del sistema nervioso fetal, que tiene lugar entre 15 y 28 días después de la concepción. Su deficiencia puede provocar la ausencia del cierre de la placa neural, lo cual puede traducirse en cuadros tales como espina bífida.

Deportistas

Al considerar la relación existente entre actividad deportiva y suplementos vitamínico-minerales, se observa que para muchas personas, el deporte y los suplementos forman un tándem irrompible. Sin embargo, ese tándem irrompible en numerosos casos no tiene razón de ser. Vitaminas y minerales son nutrientes regu-

SON LOS CRITERIOS CIENTÍFICOS LOS QUE VAN A PERMITIR TANTO SU ADQUISICIÓN COMO SU RECOMENDACIÓN DE MANERA PROFESIONAL

ladores, por lo que son necesarios para un correcto funcionamiento del organismo.

La mejor dieta para personas sometidas a esfuerzos extraordinarios es la que mantiene los hábitos alimentarios equilibrados y saludables. Las necesidades nutricionales varían en función de la intensidad duración y tipo de ejercicio físico. En general deberían consumir una dieta relativamente alta en carbohidratos para optimizar la disponibilidad del glucógeno muscular y obtener mayor resistencia deportiva.

La ingestión óptima de grasas debe ser de un 25-30 % de las calorías totales. El exceso conduce a la obesidad y el defecto a la carencia de vitaminas liposolubles.

Las proteínas son importantes para el deportista por 3 motivos, al contribuir al incremento de la resistencia, la potencia y la reparación de la fibra muscular .

Los alimentos que se presentan para los deportistas son las bebidas isotónicas para reponer los electrolitos perdidos con el sudor, y productos que suponen un aporte de AA, proteínas vitaminas liposolubles, del grupo B , Fe y Ca, elementos de los que suelen ser deficitarios los deportistas.

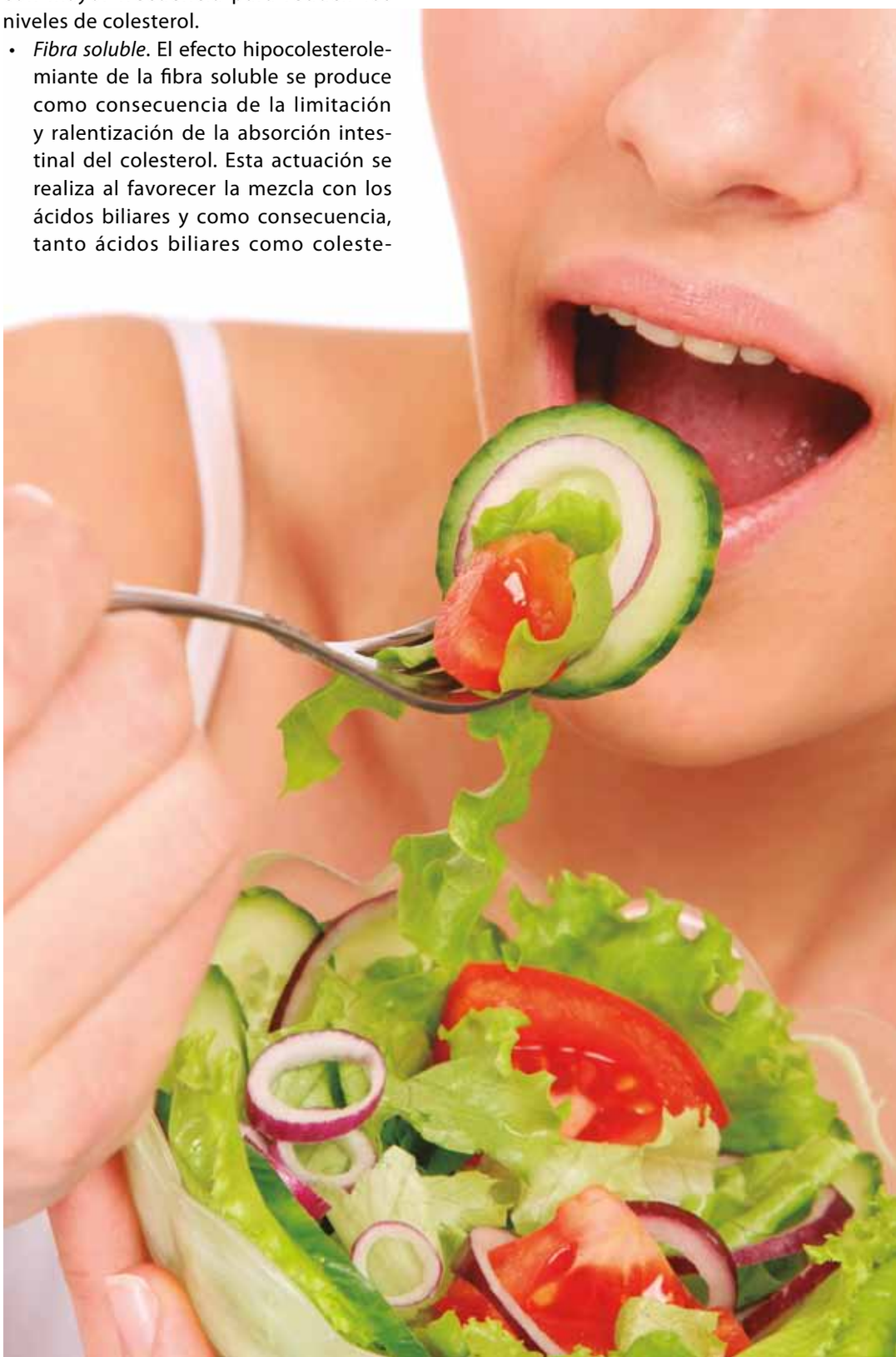
Otra situación un tanto especial sería la de los deportistas de élite, los cuales en un momento dado pueden necesitar seguir una alimentación restringida por problemas de sobrepeso, o en casos especiales, en los que por motivos de agenda en las competiciones, no exista tiempo suficiente entre un evento y otro como para que sus requerimientos nutricionales puedan ser cubiertos únicamente con la dieta. En tales casos, los suplementos vitamínicos resultan beneficiosos.

En líneas generales, una persona que practique alguna actividad deportiva, no como profesional, sino como hobby o afición, si lleva una dieta equilibrada, no necesitará ningún suplemento vitamínico. No obstante, en la actualidad existe la tendencia a recomendar suplementos de vitaminas antioxidantes (A, C y E), cuya utilidad se basaría en compensar un estrés oxidativo aumentado, fruto del esfuerzo físico que exigiría la actividad deportiva.

Colesterol

A continuación haremos una breve descripción de los complementos utilizados con mayor frecuencia para reducir los niveles de colesterol.

- *Fibra soluble*. El efecto hipocolesterolemiante de la fibra soluble se produce como consecuencia de la limitación y ralentización de la absorción intestinal del colesterol. Esta actuación se realiza al favorecer la mezcla con los ácidos biliares y como consecuencia, tanto ácidos biliares como colesterol se eliminan a través de las heces. Son muchos los complementos de este tipo; pectina extraída de las frutas, goma guar y glucomanano vegetales, salvado de avena, psyllum o plantago ovata.
- *Semillas de lino o linaza*. Son ricas en dos componentes bioactivos: fibra soluble (pectinas y mucílagos) y ácidos grasos insaturados (ácido alfa-linolénico, más abundante en el aceite de lino). Este último es precursor directo de los áci-

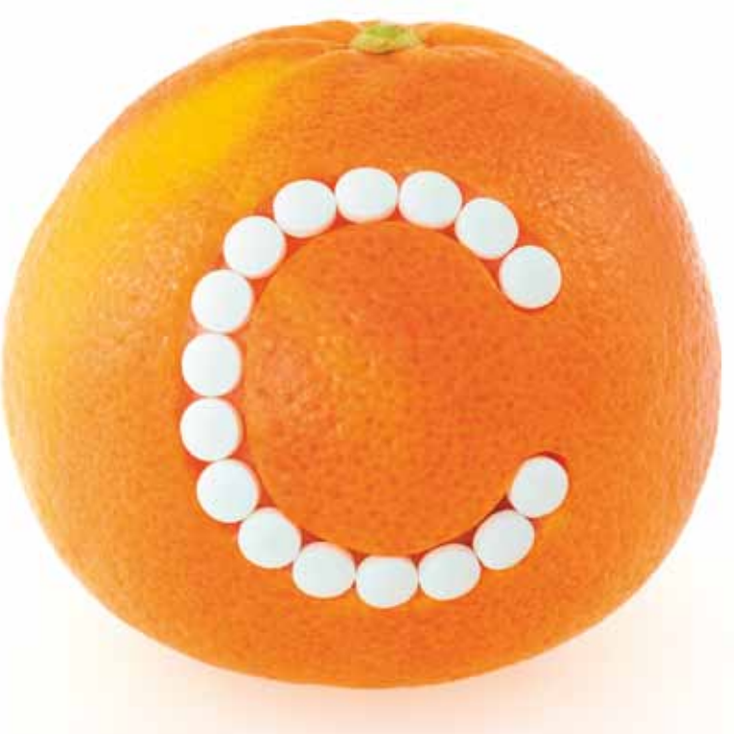


ACTUALMENTE SE ADMITE QUE LA ALIMENTACIÓN ES EL FACTOR AMBIENTAL QUE MÁS INFLUYE EN LA CONSECUCIÓN DE UN BUEN ESTADO DE SALUD

dos grasos omega-3, EPA y DHA. Resulta particularmente útil entre quienes tienen antecedentes familiares de dislipemias o enfermedad cardiovascular, y los efectos reductores son más evidentes en las mujeres y entre individuos con concentraciones iniciales más altas de colesterol.

- *Semillas de alpiste (Phalaris canariensis)*. Estas semillas, más conocidas como el alimento para los pájaros, son un remedio popular y económico para ayudar a reducir el colesterol plasmático por su riqueza en fibra soluble.
- *Lecitina de soja (fosfatidilcolina)*. Es un fosfolípido, una mezcla compleja de grasas, ácidos grasos esenciales, fósforo y dos vitaminas del grupo B (colina e inositol). En el organismo, los fosfolípidos ayudan a mantener en suspensión el colesterol sanguíneo e impiden que se deposite en las paredes arteriales y venosas. Por el momento, la lecitina de soja puede servir como complemento preventivo, aunque no terapéutico, en caso de tener colesterolemia límite o antecedentes de hipercolesterolemia.
- *Fitosteroles (o esteroles) y fitoestanoles*. El consumo diario de dos gramos de estas sustancias reduce el colesterol total entre un 10% y un 15%, al interferir en la absorción intestinal del colesterol tanto dietético como del endógeno. Su acción incide en el colesterol LDL el que tiene mayor adherencia a las paredes de las arterias, con la consiguiente reducción del riesgo de aterosclerosis. Ciertos estudios, sugieren en caso de hipercolesterolemia inicial tomar alimentos funcionales enriquecidos en fitosteroles (esteroles y estanoles) como bebidas lácteas, margarinas, etc.
- *Ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA)*. Se preparan en cápsulas o perlas, por lo general de aceite de pescado. Los efectos de los ácidos grasos omega-3 sobre el metabolismo de los lípidos son controvertidos y no están bien definidos. Está demostrado que disminuyen los triglicéridos, aumentan la vasodilatación arterial, reducen el riesgo de trombosis y la tensión arterial, y todos estos efectos se postulan como protectores de las enfermedades cardiovasculares. Pero su efecto sobre los niveles de LDL-colesterol y HDL-colesterol dependen del tipo de paciente y de sus niveles iniciales de colesterol.

LA MEJOR DIETA PARA PERSONAS SOMETIDAS A ESFUERZOS EXTRAORDINARIOS ES LA QUE MANTIENE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EQUILIBRADOS Y SALUDABLES



- *Chitosán*. Es un polisacárido obtenido a partir de residuos de los exoesqueletos de los crustáceos (cangrejos, gambas, langostinos, etc.). Hasta ahora los estudios realizados dan resultados positivos, aunque se precisan más evidencias que caractericen mejor el efecto del compuesto en todas las lipoproteínas; LDL, HDL e incluso triglicéridos.
- *Levadura roja de arroz*. La levadura roja de arroz es una levadura fermentada que se desarrolla en el arroz y forma parte importante de la alimentación, la salud y la cultura oriental, especialmente en China. Tiene como propiedades que la monacolina K, activo de la levadura roja de arroz, contribuye a mantener niveles adecuados de colesterol, puesto que su estructura molecular se asemeja a las estatinas.
- *Probióticos*. Los probióticos son microorganismos vivos que están de forma natural en el intestino que proceden de fuentes como el yogurt o suplementos dietéticos. Se ha comprobado que los probióticos pueden contribuir también a disminuir el colesterol sanguíneo por varios mecanismos. Dos dosis diarias de un probiótico provocan una reducción importante de la presencia de moléculas de colesterol en la sangre, tanto del LDL como del colesterol total.