

El farmacéutico ayuda a complementar la dieta

LA PREVENCIÓN, EN MATERIA DE SALUD, HA GANADO PESO EN LA SOCIEDAD. LOS ESPAÑOLES ACUDIMOS CADA VEZ MÁS A LA FARMACIA A POR PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE NOS COMPLEMENTEN NUESTRA DIETA. ÉSTOS PUEDEN, POR EJEMPLO, AYUDARNOS EN EL CONTROL DE AZÚCAR SANGUÍNEO O DE LOS NIVELES DE COLESTEROL.

Los complementos alimenticios son un método para compensar una baja ingesta de alimentos nutricionalmente ricos. En 1747, James Lind, médico de la Armada Inglesa, llevó a cabo un estudio para descubrir la causa del escorbuto en los marineros. Les dio dietas diferentes y llegó a la conclusión de que los supervivientes fueron los que habían tomado cítricos. Este estudio fue uno de los primeros sobre los usos de los complementos. Vio que era posible compensar las deficiencias de nuestra alimentación mediante la suplementación con un nutriente concentrado. En la actualidad, somos conscientes de que es esencial hacer ejercicio y tomar alimentos sanos y variados, algo que nos facilita la dieta mediterránea. Sin embargo, nuestro estilo de vida y la forma de producir los alimentos (muchas de nuestras frutas y verduras son recolectadas prematuramente y almacenadas durante mucho tiempo hasta que llegan al mostrador, por ejemplo) nos aleja, en ocasiones, de ese objetivo. Especialmente durante ciertas épocas del año, bajamos la guardia y modificamos nuestras rutinas. Cambiamos los horarios de las comidas, dormimos menos o nos sometemos a niveles altos de estrés.

Tal y como señala la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), en su página Web, en circunstancias

normales, una dieta adecuada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano, las investigaciones realizadas demuestran que esta situación ideal no se da en la práctica para todos los nutrientes, ni para todos los grupos de población. Los complementos alimenticios, presentes en la farmacia, pueden ayudar a mantener el equilibrio nutricional.

En forma dosificada

La Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo (transpuesta a nuestro ordenamiento jurídico por el Real Decreto 1487/2009) define los complementos alimenticios como *"los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias"*.

Desde la Aecosan; recuerdan que los complementos alimenticios se deben tomar a las dosis diarias recomendadas en el etiquetado del producto, que no deben ser excedidas. Este organismo también recalca que los complementos alimenticios no pueden sustituir una dieta equilibrada. Una dieta variada y rica en frutas y verduras puede aportar todos los nutrientes (vitaminas y minerales) que se necesitan.

Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios incluyendo, entre otros, las vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, diversas plantas y extractos de hierbas. La oferta de complementos alimenticios es muy amplia, para dar respuesta a cada necesidad de las personas que llegan a la farmacia. No hay que olvidar que el 70% del sistema inmunitario se encuentra en el tracto digestivo. Por eso, lo ideal es mejorar las defensas del organismo a través de una dieta variada y equilibrada, sustentada, cuando sea necesario, por complementos alimenticios. El farmacéutico tiene en este asunto una labor de fomento, de proactividad y de información.

ChromoPrecise y Coenzima Q10

Es importante seleccionar el preparado correcto. En el caso de control de azúcar sanguíneo, se puede emplear un comple-



JAMES LIND VIO QUE LA SUPLEMENTACIÓN CON UN NUTRIENTE CONCENTRADO PODÍA COMPENSAR LAS DEFICIENCIAS ALIMENTARIAS

mento de cromo. En el mercado existen tres tipos de complementos de cromo: levadura de cromo, picolinato de cromo y cloruro de cromo. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la levadura de cromo orgánico ChromoPrecise, incorporada en ActiveComplex Cromo, de Pharma Nord, tiene una biodisponibilidad hasta diez veces superior a la de otros tipos de cromo. ChromoPrecise contiene cromo en la misma forma natural que en los alimentos. Para el organismo es más fácil y efectivo absorber el cromo de ChromoPrecise. Además, es la única levadura de cromo aprobada por la Unión Europea; puesto que presenta una toxicidad inferior, considerándose una fuente más pura y eficaz que los cromos sintéticos. La toma de complementos con ChromoPrecise, según varios estudios clínicos, proporciona un buen efecto sobre la sensibilidad a la insulina, la estabilidad del azúcar sanguíneo, los niveles de colesterol y triglicéridos y en el control del peso.

Cuando se prescriben estatinas para reducir los niveles de colesterol, éstas pueden presentar efectos secundarios. Las estatinas reducen los niveles de coenzima Q10, una sustancia vital que necesitan todas y cada una de las células del organismo para producir energía. La coenzima Q10 y el colesterol son sintetiza-

dos en el hígado y comparten la misma vía bioquímica, pero las estatinas funcionan bloqueando dicha vía. Los estudios demuestran que las estatinas pueden reducir a la mitad la cantidad de coenzima Q10 en sangre al cabo de pocas semanas de empezar el tratamiento. El principal indicador de que eso suceda es la aparición de dolores musculares.

Las investigaciones han demostrado que cuando se sigue un tratamiento con estatinas y se consume, de forma adyuvante, complementos de coenzima Q10, es posible reducir los problemas; como el citado dolor muscular. Un estudio americano que se publicó en 2007 demostró que la toma diaria de 100 mg de coenzima Q10 junto con las estatinas reducía el dolor muscular en aproximadamente un 40%.

Pharma Nord, uno de los principales productores de Europa de complementos alimenticios y remedios herbales preventivos, es un referente en Q10 a nivel europeo. Sus productos están presentes en las principales farmacias y los grupos de farmacia de referencia.

Para salud cardiovascular; destacan su ActiveComplex Q10 Gold, su ActiveComplex Marino Plus, su ActiveComplex Fish Oil, su ActiveComplex Selenio+Zinc y su ActiveComplex Magnesio. +