

# La farmacia, aula de salud nutricional

LA DIETA EQUILIBRADA PROPORCIONA TODO LO NECESARIO PARA EL CRECIMIENTO Y REGENERACIÓN DE LOS TEJIDOS DEL CUERPO, LA ENERGÍA NECESARIA PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS Y TODAS AQUELLAS QUE PERMITIRÁN AL CUERPO FUNCIONAR ADECUADAMENTE.



**E**n la sociedad actual, existe una preocupación cada vez mayor por la salud, lo que ha generado un incremento de la demanda de recursos sanitarios, en general, y farmacéuticos, en particular. Este

hecho ha motivado que, junto con los clásicos medicamentos de prescripción y/o dispensación en farmacias, se haya multiplicado la venta y promoción de productos cosméticos, alimenticios o de origen natural.

Así, durante los últimos años, se está produciendo un gran auge en el mercado de dietética, con la aparición de numerosos productos comercializados en calidad de alimentos, y que se presentan con la finalidad de complementar la dieta.

Cada vez con más frecuencia observamos una serie de enfermedades como la obesidad y trastornos cardiovasculares, que tienen su origen en una mala alimentación en los primeros años de vida. No debemos olvidar el agua, que es un elemento sin el cual no se pueden realizar las funciones corporales, un elemento indispensable para mantener el equilibrio hídrico.

### **Alimentación equilibrada**

La pirámide de los alimentos es una forma gráfica de representar los tipos de alimentos que deben intervenir en la dieta diaria de cualquier persona sana. En la parte superior de la pirámide están los alimentos que se deben comer de forma muy moderada. A medida que descendemos por la pirámide, el número sugerido de porciones aumenta.

Entre los productos alimenticios de que disponemos en la actualidad se encuentran los alimentos de consumo ordinario, que constituyen la base de la alimentación humana, entre los que se encuentran las verduras, frutas, cereales, legumbres, carne, pescados, huevos y productos lácteos, que deben consumirse a diario en las proporciones adecuadas para mantener una dieta equilibrada.

Pero existe otro tipo de productos alimenticios, como los que se encuentran en presentaciones diferentes: en forma de polvo, granulados o líquidos, y en formas galénicas, como cápsulas, comprimidos, jarabes, ampollas bebibles, etc. para hacer más fácil el consumo. Estos productos alimenticios, son de venta libre pero se encuentran principalmente en las oficinas de farmacia, formando parte de los productos que se consideran parafarmacia.

### **Complementos alimenticios**

Son los productos alimenticios cuyo fin es complementar la dieta normal, consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados de forma que permitan una dosificación determinada del producto y que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias.

Los complementos alimenticios son productos de gran consumo en la actualidad. El nuevo estilo de vida, que con frecuencia incide en la dificultad de comer correctamente, (comidas rápidas, fuera de casa, horarios irregulares, etc.) influye en la necesidad de complementar la dieta diaria con este tipo de productos, para equilibrar las necesidades de vitaminas, minerales y otros ingredientes activos, básicos para el equilibrio.

Los complementos alimenticios pueden ser adecuados porque tienen el potencial de aportar beneficios adicionales al adelgazamiento, aunque no sean excesivamente eficaces. Hay que tener en cuenta que son productos cuyo fin es complementar la dieta normal y no deben utilizarse como sustitutivos de la dieta equilibrada.

En el ámbito del desarrollo y la investigación de estos productos, los ingredientes se añaden con alguno de los siguientes objetivos:

- Inhibir la acumulación de grasa, ya sea disminuyendo la absorción, formación de grasa o estimulando la movilización de la grasa con una lipólisis aumentada o mejorando sus tasas de oxidación lipídica.
- Contrarrestar la disminución del metabolismo basal que se produce en el seguimiento de dietas hipocalóricas, y por tanto, estimular el gasto energético.

Los complementos alimenticios incluyen vitaminas y minerales, únicamente, de acuerdo con el RD 1275/2003, pero con frecuencia encontramos productos de origen comunitario que además incorporan otros ingredientes activos como: aminoácidos, plantas, etc. La inclusión de otros ingredientes susceptibles de formar parte de los complementos está en estudio por la Comisión de la CEE, pero en la Reglamentación Técnico-Sanitaria española, los preparados que incluyen ingredientes

## Consejo farmacéutico

No debemos olvidar la importante faceta del farmacéutico en la nutrición, como consejero nutricional, siendo las recomendaciones dietéticas un claro ejemplo de servicio que puede formar parte de una cartera de servicios farmacéuticos en la farmacia comunitaria.

Numerosas dispensaciones van acompañadas de un consejo en alimentación, controlando e identificando interacciones fármaco/nutrientes, asesorando en dietas, dispensando productos de alimentación con el valor añadido del consejo, etc. Cada año las farmacias españolas ofrecen 12 millones de consejos sobre alimentación, y realizan semanalmente 367.000 controles de peso/talla en bebés y adultos, lo que supone un total de 19 millones de controles anuales, como un elemento más de la atención farmacéutica.

Es a la farmacia, y con ella al farmacéutico, donde antes llegan los problemas de salud de la población, y por ello es el espacio donde se detectan, en primer lugar, numerosos problemas relacionados con la alimentación como anorexia, bulimia, obesidad, sobrepeso, etc. El farmacéutico tiene, además, una intensa vocación como educador nutricional siendo la farmacia referente en esta materia. Las grandes campañas de educación nutricional de los últimos años han salido de las oficinas de farmacia. Así lo demuestra el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenúfar I) por el que 100.000 madres aprendieron a alimentar a sus familias; el Plenúfar II, en el que más de 120.000 escolares aprendieron hábitos alimentarios saludables enseñados en la escuela por los farmacéuticos; o el Plenúfar III dirigido a 50.000 personas mayores, del que además se desprendió el estudio más grande jamás hecho en los países de nuestro entorno sobre desnutrición, riesgo de desnutrición, sobrepeso, obesidad, etc. en personas de la tercera edad; o más recientemente el Plenúfar IV a las mujeres en situación preconcepcional, embarazo y lactancia.

Además, cientos de miles de escolares han aprendido a desayunar correctamente a través de los "desayunos saludables" organizados en colegios de toda España, las numerosas ferias, carpas, paseos de la salud, información en prensa, programas de radio, televisión, etc. Y sobre todo el día a día de la oficina de farmacia, en el que no sólo se dispensan medicamentos, sino que además es el espacio ideal de educación para la salud. El farmacéutico está en las mejores condiciones para ayudar a los pacientes en sus problemas alimentarios, y lo que es aún más importante: quiere seguir prestando a la sociedad este importante servicio con garantía de calidad, eficacia, fiabilidad y seguridad.

comercializados antes de julio de 2002, tienen una prórroga de comercialización hasta el 31 de diciembre del 2009. Todos y cada uno de los productos alimenticios de los que hemos hablado deben adecuarse a la Reglamentación Técnico-Sanitaria, que si bien es específica para cada grupo de alimentos, tienen en común la adecuación de etiquetado y publicidad a lo dispuesto en el Real Decreto 1334/1999 de 31 de julio, por el que se aprueba la norma de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, así como el Real Decreto 1907/1996 publicidad y promoción comercial de productos con pretendida finalidad sanitaria, (productos milagro).

### Obesidad y sustitutivos de la dieta

La obesidad es una de las epidemias más importantes de nuestro siglo, debido a la sobrealimentación y la facilidad de acceso a los alimentos que caracteriza a las sociedades desarrolladas. La OMS estima que en 2015 el número de adultos con sobrepeso podría ser de 2,3 billones. Esta cifra es significativa por la gran variedad de problemas de salud que conlleva el sobrepeso.

A la vista de las previsiones de la OMS, se impone la implicación del farmacéutico, como agente de salud en el combate contra la obesidad, a través de los programas de educación nutricional, enmarcados en programas más amplios de estilo de vida saludable.

Para garantizar un déficit energético y un aporte de nutrientes equilibrado que permita obtener los efectos deseados sin riesgo para la salud, la Comisión Europea ha adoptado la Directiva 96/8/ CE, de 26 de febrero 1996, relativa a los productos alimenticios destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para la reducción de peso. Los productos alimenticios que se emplean en dietas de bajo valor energético para reducción de peso son aquellos de formulación especial que, utilizados de acuerdo con las instrucciones del fabricante, sustituyen total o parcialmente la dieta diaria. Estos productos alimenticios se dividen en:

- Productos destinados a sustituir la dieta diaria completa.
- Productos destinados a sustituir una o varias comidas de la dieta diaria.

Los productos se comercializan bajo las siguientes denominaciones:

- Sustitutivo de la dieta completa para control del peso, para aquellos productos destinados a sustituir la dieta diaria completa.
- Sustitutivos de una comida para control del peso, para aquellos productos destinados a sustituir una o varias comidas de la dieta diaria.

## SE ESTÁ PRODUCIENDO UN GRAN AUJE EN EL MERCADO DE DIETÉTICA, CON LA APARICIÓN DE NUMEROSOS PRODUCTOS

### Uso adecuado

En el seguimiento de una dieta hipocalórica para la reducción de peso, es preferible limitar el consumo de los sustitutos a una o dos comidas al día (desayuno, comida, cena o merienda) y complementar las otras comidas con menús equilibrados y adaptados a cada tipo de dieta. El consumo de estos productos requiere una abundante ingesta de agua y fruta fresca rica en fibra, para hidratar el organismo y aumentar el bolo alimenticio con la consiguiente saciedad por más tiempo.

La dieta que debe pautarse junto con el consumo de estos sustitutos de comida debería seguir las recomendaciones de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, en cuanto a aporte calórico y contenido en macro y micronutrientes. Es decir, una dieta rica en cereales, fruta y verdura y cantidades controladas de alimentos como lácteos desnatados, aceite de oliva, legumbres, frutos secos, proteicos, y con un consumo restringido u ocasional de azúcar, refrescos, zumos, bollería, pastelería y dulces.

En un intento de ejemplificar el modo de uso de los sustitutivos de la dieta, el esquema de tratamiento puede consistir en sustituir una comida principal por un sustituto alimentario de

lunes a viernes, mientras que el fin de semana se seguiría la dieta hipocalórica recomendada. La sustitución de todas las comidas principales del día nunca debe hacerse sin un seguimiento médico. Aunque existe una gran variedad de gustos y texturas en estos productos, los sustitutivos de la dieta no producen la impresión de constituir una verdadera comida, con todo su sabor y placer, y no procuran una sensación completa de saciedad, debido a la escasa masticación y al limitado volumen que se ingiere. La sustitución de todas las comidas por estos productos puede deprimir rápidamente, generar desmotivación y resultados parciales, y aún más importante, el deterioro de la condición metabólica del individuo.

El sustitutivo alimentario disminuye la preocupación y exigencia que suponen la preparación de tres comidas equilibradas al día cuando la persona se somete a un programa de reducción de peso. De esta forma, sólo tiene que centrarse, al principio, en preparar una comida, lo que le proporciona tiempo para ir gradualmente alcanzando un nivel de autosuficiencia. Una vez que el participante haya aprendido a componer una alimentación adecuada, equilibrada y saludable, pasará a una segunda fase de dos comidas diarias. +

