

Los nutrientes que tu cuerpo necesita

HASTA HACE APENAS UNAS DÉCADAS, LA SEPARACIÓN ENTRE MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS ERA MÁS PRECISA. EN LA ACTUALIDAD, DEBIDO A LA IMPORTANCIA QUE HA ADQUIRIDO LA SALUD Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN, SE HA FAVORECIDO LA PRESENCIA EN EL MERCADO DE UN NUEVO Y AMPLIO GRUPO DE PRODUCTOS SITUADOS ENTRE LOS MEDICAMENTOS Y LOS ALIMENTOS.

En este grupo se podrían incluir entre otros: los alimentos funcionales, los alimentos enriquecidos y los complementos alimenticios.

Los nutracéuticos o alimentos funcionales se asocian con la prevención y/o tratamiento de cuatro de las principales causas de mortalidad: cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión, así como con la prevención y/o tratamiento de otras enfermedades, incluyendo defectos del tubo neural, osteoporosis, funciones anormales del intestino y artritis.

Hasta hace relativamente pocos años, estos productos habían recibido diferentes nombres como: suplementos de la dieta o complementos nutricionales, nutracéuticos, alicamentos, etc. Y hace unos años la UE (Unión Europea) los denominó "complementos alimenticios".

La UE define así los complementos alimenticios (food supplements): los productos alimenticios cuyo fin es complementar la dieta normal y que consisten en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, y que son comercializados en forma dosificada, es decir en 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, pasan a llamarse desde ahora en toda Europa "Complementos alimenticios".

Vitaminas

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello.

Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal.

Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A todavía afectan a una gran parte de la población, especialmente en países emergentes. En los países desarrollados, las más prevalentes son, sin embargo, las denominadas enfermedades de la abundancia o enfermedades crónico-degenerativas (ECD) (obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.), en las que la dieta y sus componentes, nutrientes y no nutrientes, pueden estar implicados, como factores de protección o de riesgo.

Hoy se sabe que aproximadamente entre un tercio y la mitad de los factores relacionados con muchas enfermedades son factores dietéticos. Podría pensarse que esto es algo poco esperanzador, pues hay que comer todos los días, sin embargo este aspecto negativo tiene la contrapartida de que, a diferencia de otros factores como los genéticos, por ejemplo, hay posibilidad de prevenir o, más exactamente, retrasar la aparición de la enfermedad modificando las características de nuestra dieta.

A LA HORA DE TOMAR COMPLEJOS VITAMÍNICOS RESULTA IMPRESCINDIBLE QUE LO VALORE UN MÉDICO, FARMACÉUTICO O UN DIETISTA-NUTRICIONISTA

Hay que recordar que las vitaminas son unos nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y la idea de que son saludables está muy extendida en la población general. Por ello, es importante seguir una dieta rica en verduras y frutas para evitar el déficit de determinadas vitaminas.

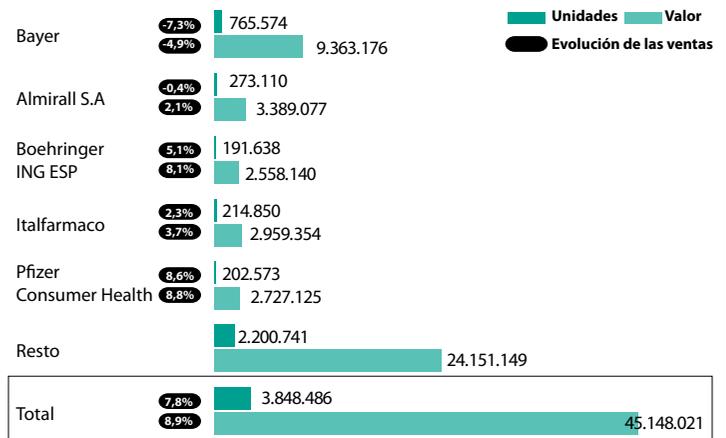
Sin embargo, la toma de complementos alimenticios no sustituye una dieta equilibrada de nutrientes. No obstante, en algunas situaciones, el organismo demanda unas dosis extra de vitaminas. Es el caso de personas en la etapa de crecimiento, el embarazo o la lactancia y, sobre todo, en los ancianos.

¿Se debe, por ello, tomar vitaminas? Existen casos en los que una persona puede necesitar un aporte vitamínico, para prevención de estados carenciales, por aumento de la actividad física o mental, por disminución del aporte calórico por algún motivo determinado, en momento de astenia o debilidad, etc.

Ante estas circunstancias, muchas personas acuden a la farmacia para que el profesional le recomiende algún suplemento vitamínico, como el ginseng, los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y 6 o la coenzima Q 10, útil en la obtención de energía y con un destacado papel antioxidante. De esta forma, garantizará las necesidades del

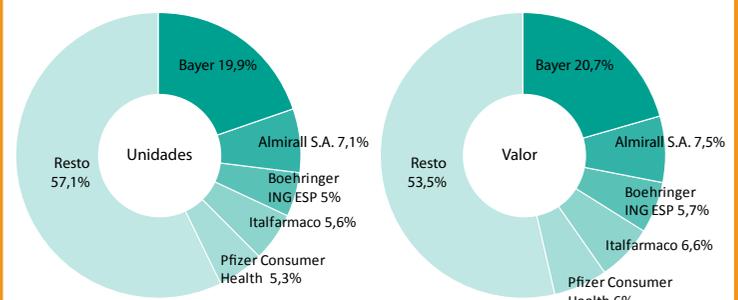
MERCADO VITAMINAS, MINERALES Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.

Ventas. (diciembre 2015, enero, febrero 2016)



Cuota de mercado.

(diciembre 2015, enero, febrero 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 04

organismo, pero teniendo presente que en ningún caso sustituirá a los aportes diarios de otras vitaminas y nutrientes.

Diferenciación

Hay que tener en cuenta que existen dos grupos de vitaminas, las hidrosolubles (grupo B y C) y las liposolubles (A, D, E y K). Las vitaminas hidrosolubles son eliminadas por el organismo, por lo cual las debemos consumir diariamente. Por otra parte, las vitaminas liposolubles son aquellas que se almacenan en los tejidos grasos. En este caso, órganos como el hígado y los riñones podrían verse afectados al tener que trabajar más para eliminar el exceso de esa vitamina.

La mayoría de los científicos coinciden en que las vitaminas no actúan por igual, depende del metabolismo de cada persona. Una alimentación sana ya es suficiente para mantener buenos niveles de todas las vitaminas. La falta de información y el comportamiento, entre otras razones, podrían explicar la ingesta de multivitamínicos, ya que, según los expertos, las personas son conscientes de que no tienen una alimentación variada y equilibrada. De ahí, que cada día se empiece a consumir más complejos vitamínicos, ya que les sirve para tranquilizar la conciencia. Pero la realidad es que una dieta variada, rica en frutas y verduras, tiene un papel preventivo en el desarrollo de cáncer y enfermedad cardiovascular que no

tiene la ingesta de complejos vitamínicos. Lo que hay que dejar claro es que los multivitamínicos sólo se deberían tomar cuando realmente existe un déficit, cuando se crea que hay un desequilibrio de la dieta alimenticia o en situaciones de cansancio que no correspondan al habitual.

Por supuesto, a la hora de tomar complejos vitamínicos resulta imprescindible que lo valore un médico, farmacéutico o un dietista-nutricionista para que evalúe las posibles carencias, y así decidir si es necesario un aporte extra de vitaminas o, por el contrario, con una dieta sana y ejercicio físico se puede corregir esta deficiencia.

Dosis adecuadas

El consumo de vitaminas y minerales a las dosis que habitualmente encontramos en los complementos nutricionales no suponen un peligro para la salud, además constituyen los micronutrientes esenciales en la nutrición del individuo para mantener un adecuado equilibrio en el metabolismo intermediario.

Si por el contrario, su consumo es exagerado, incrementando la dosis recomendada en tres o cuatro veces podrán aparecer efectos negativos en el organismo, en lugar de mayores beneficios. En estos casos nos podemos encontrar con una sobredosificación con posibles intoxicaciones si hay consumos masivos de las formas activas de las vitaminas liposo-

lubles, en especial vitamina A y D, debido a su acumulación en el organismo.

En el caso de los suplementos vitamínicos, son muy necesarios, por ejemplo, en personas que han sido intervenidas quirúrgicamente, aquellas que siguen un régimen de adelgazamiento riguroso, ancianos con alimentación monótona o limitada, niños lactantes (vitamina K, D), niños vegetarianos estrictos (vitamina B12, B2, D), mujeres gestantes, anoréxicos, etc.

Diversos estudios han demostrado los efectos beneficiosos de micronutrientes como el ácido fólico, la vitamina E, el selenio y el calcio en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades. Así, existen estudios que ponen de manifiesto que los suplementos polivitamínicos y minerales se han asociado a una disminución del riesgo de tener descendientes con malformaciones congénitas, de padecer enfermedades neoplásicas, cardiovasculares, cataratas y otros procesos degenerativos oculares.

Criterios de suplementación

Los criterios de la suplementación deben establecerse considerando los estudios de eficacia de los suplementos y las evidencias de seguridad de éstos.

Estos productos deben ser conformes con las reglas específicas estipuladas en las directrices para complementos alimentarios de vitaminas y/o minerales, según dispone la Norma General del Codex para el etiquetado de los Alimentos Preenvasados. Además, este tipo de nutrientes, de procedencia natural o sintética y con valor nutricional demostrado científicamente, deberán tener en cuenta los criterios de inocuidad, biodisponibilidad y los criterios de pureza según las normas de la FAO/OMS. Estos organismos estipulan que la cantidad mínima de estos nutrientes no energéticos contenidos dentro de un complemento ali-

Concepto actual de nutriente

- Necesario para la salud.
- Estructura química definida y conocida.
- No pueden sintetizarse en el organismo (al menos en cantidad suficiente).
- Hay que ingerirlos con los alimentos.
- Si no se ingieren en la cantidad y calidad adecuada, provocan una patología determinada.
- La enfermedad sólo se cura cuando se administra el nutriente que falta.
- Contribuyen a prevenir las enfermedades crónicas.



mentario, por dosis diaria deberá ser equivalente al 15% de la ingesta diaria recomendada determinada por la FAO/OMS. El etiquetado relacionado con la cantidad, dosis, porcentajes, indicaciones, modalidad de uso y recomendaciones al usuario de estos suplementos deberá seguir las normas establecidas en la Norma General del Codex sobre Etiquetado Nutricional.

El uso de suplementos nutricionales es muy común en individuos que realizan deporte o que acuden a gimnasios, con el fin de mejorar el aspecto físico, cuidar la salud, aumentar el rendimiento deportivo y paliar algún déficit de la dieta. Estudios publicados evidencian que proteínas, L-carnitina, creatina y complejos vitamínicos son los más consumidos. Los hombres se decantan más por productos de origen proteínico y las mujeres por diuréticos, vitaminas y minerales.

Mercado en crecimiento

Italia y España son los paraísos de los complementos alimenticios basados en plantas. Según las conclusiones de la primera encuesta europea sobre el consumo de estos productos, liderada y coordinada por investigadores de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) desde el Parc Científic de Barcelona y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Italia y España son los países donde mayor variedad de complementos alimenticios a base de plantas se comercializan. En concreto, en España se comercializan 284 y en Italia 289, mientras en el Reino Unido, el número de productos diferentes es de 116, casi la mitad que la de los otros países.

Según esta encuesta, el 22,2% de los participantes dijeron que usaban estos productos al experimentar un "empeoramiento de su dolencia". Igualmente, los formatos de dosis más frecuentemente usados fueron las cápsulas y las píldoras. También se comprobó que en estos países se consume una amplia variedad de productos, de varios fabricantes, y que el 83,7% de los entrevistados consume solo un producto.

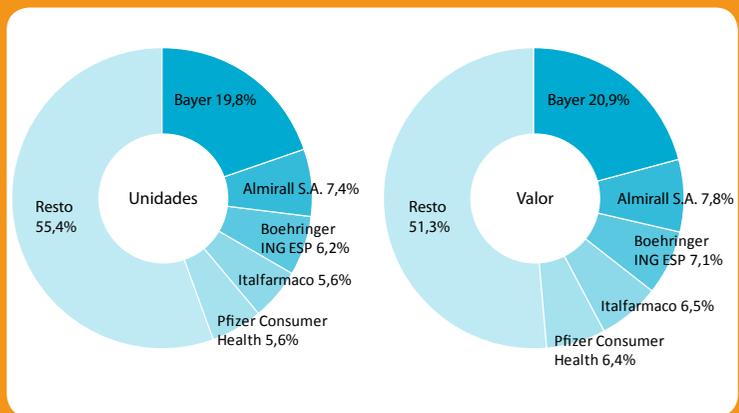
Los 10 ingredientes botánicos de estos productos consumidos con mayor frecuencia (por más de 100 consumidores) son en orden descendente: Ginkgo biloba (ginkgo), Oenothera biennis (onagra), Cynara scolymus (alcachofa), Panax ginseng (ginseng), Aloe vera (aloe), Foeni-

culum vulgare (hinojo), Valeriana officinalis (valeriana), Glycine max (soja), Melissa officinalis (melisa), Echinacea purpurea (equinácea) y Vaccinium myrtillus (arándano). En España el complemento alimenticio más consumido es Cynara scolymus (alcachofa).

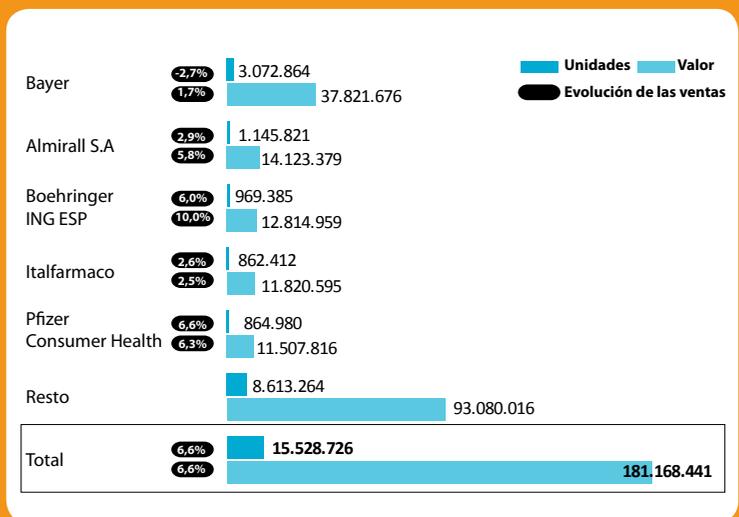
Por otra parte, los expertos han concluido que es necesario evaluar el consumo de complementos alimenticios a base de plantas para conocer sus riesgos y beneficios. Por ello, recomiendan que las futuras encuestas nacionales de nutrición de los países europeos que se realicen incluyan datos sobre el consumo de estos productos derivados de las plantas con el fin de facilitar la evaluación de sus riesgos y beneficios entre la población. +

MERCADO VITAMINAS, MINERALES Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

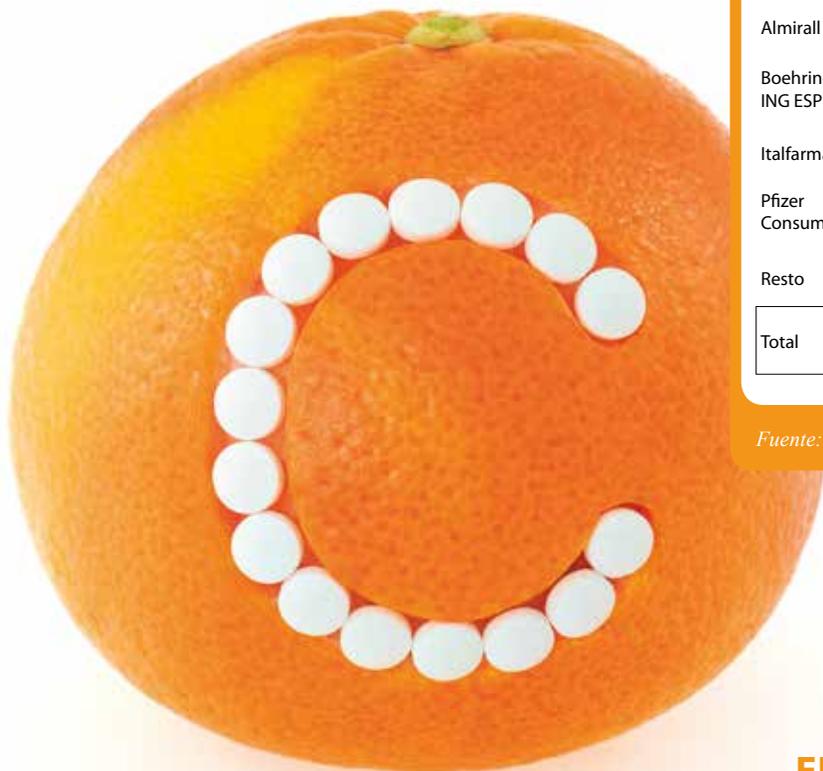
Cuota de mercado. (marzo - febrero 2015)



Ventas. (marzo - febrero 2015)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 04



UNA DIETA VARIADA, RICA EN FRUTAS Y VERDURAS, TIENE UN PAPEL PREVENTIVO EN EL DESARROLLO DE CÁNCER Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR