

Complementos alimenticios: aliados o sustitutos

¿A qué llamamos complemento alimenticio?



Los términos “complemento nutricional” o “suplemento nutricional”, carecen de significado científico y de marco legal en nuestro país.

Los complementos alimenticios nunca deben sustituir a una dieta variada y saludable.

Los complementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos, extractos de plantas) diseñadas para complementar la dieta normal. Se presentan en cápsulas, comprimidos o líquidos y buscan mejorar el bienestar al cubrir carencias nutricionales. No están indicados para sustituir una alimentación variada o tratar enfermedades.

Deben recomendarse o prescribirse por profesionales sanitarios dado que complementar sin necesidad puede provocar, entre otras, patologías renales y hepáticas. Por ello, es conveniente que las personas consumidoras sean críticas con la publicidad y que busquen información sobre los complementos en fuentes fiables, como por ejemplo organismos oficiales o centros de salud.

La adquisición de estos complementos alimenticios debe realizarse en establecimientos autorizados y con marcas verificadas.

En el ámbito deportivo existen estudios de productos que no declaran íntegramente el contenido de los complementos con el consiguiente riesgo tanto para la salud, como para el cumplimiento de la normativa mundial antidopaje.

¿Cómo puedo consumir responsablemente?

- Antes de tomar un complemento alimenticio valora si realmente lo necesitas **consultando con un profesional sanitario**.
- **Compra** tus complementos alimenticios en canales de distribución de alimentos autorizados o en la farmacia.
- **Comprueba** que se encuentran notificados en la base de datos de la AESAN, www.aesan.gob.es (buscador complementos)

Complementos alimenticios más comunes

- **CREATINA:** es un compuesto orgánico nitrogenado habitual en la dieta, ya que se obtiene principalmente a través del consumo de carne o pescado.

La creatina mejora el rendimiento deportivo cuando la actividad implica la realización de series repetidas de ejercicio de alta intensidad y corta duración.

- **MAGNESIO:** es un mineral que se encuentra repartido en el organismo formando parte del esqueleto (59%), del tejido muscular o los tejidos blandos (40%), y del líquido extracelular. Está especialmente relacionado con los procesos de transmisión neuromuscular, el balance electrolítico y la liberación de energía, y contribuye a la reducción del cansancio y de la fatiga. **El exceso puede causar diarrea por su efecto laxante.**

- **VITAMINA D:** incrementa la absorción del calcio y del fósforo. También interviene en el crecimiento y la mineralización de los huesos, en la función muscular y en el sistema inmunitario. **El exceso puede producir hipercalcemia y problemas renales.**

- **OMEGA 3:** son ácidos grasos poliinsaturados, el EPA y el DHA son los más abundantes en la dieta. Ayudan a mejorar la salud cardiovascular, además de proporcionar beneficios a nivel cognitivo y ocular gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios.



Consulta con profesionales sanitarios antes de tomar complementos alimenticios.

Ten en cuenta que pueden tener efectos nocivos, ¿realmente los necesitas?