El boom de los suplementos alimenticios: Experto entrega orientaciones clave sobre su consumo

Abundan en las farmacias y son uno de los productos preferidos para el cuidado de nuestra salud y bienestar. **Cristián Tapia, académico de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas de la Universidad de Chile**, comparte valiosa información sobre los suplementos alimenticios, como sus beneficios, recomendaciones asociadas a su consumo y los niveles de satisfacción reportados para algunos de ellos.

Una amplia y diversa línea de suplementos alimenticios existe en el mercado. **Vitaminas, minerales, hierro, zinc, magnesio** son solo algunos ejemplos de este tipo de productos, incluido también el uso de productos naturales, como el **aloe vera, colágeno**, entre otros. En cualquier caso, Cristián Tapia Villanueva, enfatiza que es fundamental informarse y adquirirlos en lugares establecidos.

El académico, adscrito al Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química de la Casa de Bello, **explica que los suplementos alimentarios son una gama de productos definidos en el Reglamento Sanitario de Alimentos (RSA),** que tienen como objetivo suplementar la dieta con fines saludables y contribuir a mantener o proteger diferentes etapas de la vida como la adolescencia, adultez o vejez.

Detalla, además, que se ofrecen al consumidor en distintas formas de presentación farmacéutica, como comprimidos, cápsulas, polvos o bebidas. Advierte, asimismo, que contienen nutrientes que están naturalmente presentes en alimentos que son seguros y saludables.

Beneficios

Las ventajas de consumir suplementos alimenticios para la salud se indican a través de mensajes, los cuales están regulados por el Ministerio de Salud. “Estos beneficios están asociados a la concentración de los nutrientes declarados y a evidencia clínica internacional que los respalda. Por ejemplo, un producto que contiene fibra dietética y, de acuerdo a su contenido, se clasifica con el descriptor ‘Alto en fibra’, se puede incorporar el mensaje que puede reducir el riesgo de algunos tipos de cánceres y de enfermedades cardiovasculares”, plantea el académico.

Regulación

El Ministerio de Salud en su Resolución Núm. 394, del año 2002, fija directrices nutricionales sobre los suplementos alimentarios y sus contenidos en vitaminas y minerales. Esta norma fija los límites mínimos y máximos de vitaminas y minerales, al igual que las dosis diarias recomendadas. Por ejemplo, para la Vitamina C indica una cantidad de 60 mg a 1,0 g/día, mientras que para el Calcio es de 400 mg a 1,6 g/día.

Sin embargo, “no incluye una serie de nutrientes que sirven para prevenir o complementar el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas varias de ellas a una alimentación no saludable. Es por ello que es muy importante fijarse en la información nutricional que entrega el producto, en términos del contenido de nutriente y el porcentaje que corresponde a la dosis diaria recomendada”, señala el profesor Tapia.

Recomendaciones

El académico de la Universidad de Chile sugiere a las personas comprar en lugares establecidos y fabricados de acuerdo a lo descrito en el RSA, y fijarse en la información nutricional y los mensajes saludables asociados a su composición en nutrientes. “Una buena fuente de información es la descrita

por el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, que tiene una base de datos muy completa de los suplementos nutricionales comercializados en Estados Unidos y que sirve de referencia para este tipo de productos comercializados en todo el mundo", indica.

Respecto al sustento de los mensajes saludables basados en evidencia, una buena fuente de información es el registro de mensajes saludables autorizados por la Comunidad Europea. Algunos ejemplos de mensajes saludables autorizados son:

Se ha demostrado que los betaglucanos de cebada reducen el colesterol en sangre. El colesterol alto es un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades coronarias.

El calcio contribuye al metabolismo energético normal. El calcio y la vitamina D ayudan a reducir la pérdida de minerales óseos en mujeres posmenopáusicas. La baja densidad mineral ósea es un factor de riesgo de fracturas óseas osteoporóticas.

Consumo en Chile

Según un estudio de 2022, realizado por ALANUR (Alianza Latinoamericana de Nutrición Responsable) en Chile, específicamente en Santiago, Valparaíso y Concepción, los suplementos nutricionales más consumidos por los/as encuestados/as, quienes se declararon satisfechos o muy satisfechos por los resultados (96%) son, de acuerdo a su composición:

Vitaminas (44%). Complejo B (42%), Multivitamínicos (23%), Vitamina C (13%), Vitamina B12 (7%) , sobre una base de 343 encuestados.

Minerales (16%). Calcio (68%), Magnesio (13%), Multiminerales (6%), Hierro (5%), sobre una base de 138 encuestados.

Proteínas (13%), Proteína en Polvo (49%), Proteína en cápsula

(19%), Proteína en barras (15%), Proteína de Suero de Leche (14%) , sobre una base de 100 encuestados.

Ácidos grasos (10%), Omega 3 (97%), Omega 6 (3%), sobre una base de 81 encuestados.

Comprimidos y/o cápsulas con ingredientes botánicos (7%). Té Verde (59%), Aloe Vera (14%), Berenjena (12%), sobre una base de 48 encuestados.

Otros tipos de suplementos (5%), Colágeno (63%), Espirulina (11%), Probióticos (8%), sobre una base de 51 encuestados.

Aceites esenciales (1%), Aceite de Coco (57%), Aceite de Hígado de Bacalao (21%), Aceite de Chía (16%), sobre una base de 11 encuestados.