

# Sobre suplementos dietarios y complementos multivitamínicos

**Autor:** Gabriel Omar Chaud

[gchaud@umaza.edu.ar](mailto:gchaud@umaza.edu.ar)

Los profesionales alzan la voz: muchas personas consumen suplementos dietarios con el afán de mejorar su rendimiento físico o mental, mientras que en el mundo de la actividad física se utilizan los peligrosos anabólicos. Especialistas de la Universidad Juan Agustín Maza alertan sobre estas problemáticas que van en aumento.

En la vida diaria y con las extensas jornadas de trabajo, ¿quién no se ha sentido cansado o estresado? En el mundo de la actividad física y el deporte, ¿quién no ha deseado tener un mejor rendimiento? En la era de la imagen personal y del bienestar, ¿quién no ha querido verse mejor? Las respuestas a estas preguntas son más que claras; pero donde falta claridad es en la controversia que generan los productos que han venido a “solucionar” estos problemas: los suplementos dietarios por un lado y por otro, unos más peligrosos, los esteroides anabólicos.

Investigadores de la Universidad Juan Agustín Maza trabajan para alertar sobre los riesgos de asumir como verdades médicas ciertas publicaciones que aparecen en internet o en las redes sociales; por ejemplo, algunos sitios describen estos productos con sentencias como: ‘esta hierba natural permite disminuir la ansiedad’, ‘cápsulas orgánicas perfectas para obtener tu dosis diaria de greens’, ‘contienen tanta vitamina C como cinco naranjas y la vitamina B5 de 20 tazas de brócoli’, ‘te ayudará a tener una de tus mejores noches de sueño’, entre otras.

Los también llamados complementos son productos que deben ser prescritos por un médico cuando detecta, a través de un análisis, la falta de algún mineral o vitamina porque no puede ser obtenido mediante la alimentación regular. Algunos poseen dosis de nutrientes altas para solucionar problemas específicos, otros funcionan como un refuerzo de lo que sí ingerimos y a veces tienen cantidades insignificantes. Estos últimos son los que suelen “venderse” con promesas que se alejan mucho de la realidad.

“Creo que ahora hay una mala sobreinformación sobre las ventajas de antioxidantes y sobre los productos que pueden consumir chicos que hagan actividad física o vayan al gimnasio. Habría que controlar mucho más que están consumiendo. Generalmente la recomendación viene de algún amigo y no por prescripción médica. Hay que tener mucho cuidado con los efectos secundarios”, subraya el investigador y docente de la Universidad Maza de Mendoza, Rafael Pérez Elizalde.

La mayoría de los complementos multivitamínicos son de venta libre porque no tienen ningún efecto medicamentoso comprobado y no producen cambios beneficiosos ni perjudiciales, ya que se componen de dosis muy bajas. Pérez Elizalde explica que “actúan más como un placebo, ya que engañan a la gente. Si a alguna persona le hace bien es un beneficio más a nivel psíquico que a nivel físico o nivel real comprobado”.

### **Un peligro latente**

A diferencia de los complementos que tienen dosis bajas, hay suplementos que poseen altas concentraciones o actúan a nivel hormonal. En este último caso, los llamados esteroides anabólicos son los más utilizados. Éstos suprimen la propia producción (endógena) de testosterona para sustituirla por la fuente exógena que proporcionan. Es un proceso que se manifiesta a nivel químico.

“Yo soy farmacéutico y bioquímico y considero que deberían ser vendidos en farmacias o lugares donde estén controlados o sean expedidos por un profesional que pueda brindar consejos y sugerencias, especialmente sobre esta gran cantidad de compuestos que hay y que están llegando al consumo masivo de forma accesible. De esta forma podríamos evitar tener consecuencias a futuro”, agregó el investigador.

El portal Deporte y Vida del diario español AS detalla los efectos secundarios de los esteroides -sobre todo en dosis elevadas-, según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos:

- Producción reducida de espermatozoides y encogimiento de los testículos (atrofia testicular).
- Calvicie.
- Desarrollo de senos (ginecomastia).
- Masculinización.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Tumores hepáticos y peliosis hepática.
- Acné y quistes.
- Efectos psicológicos: dependencia, furia, agresión, manías o delirios.

Entre 2007 y mediados de abril de 2012, la Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recibió más de 6.300 reportes de casos de reacciones adversas vinculados con suplementos alimenticios, incluyendo vitaminas y hierbas, según ConsumerReports. Los reportes incluyen 115 muertes y más de 2.100 hospitalizaciones.

### **La solución desde lo nutricional**

Pablo Mezzatesta, también docente e investigador de la Universidad Maza, explicó que, salvo en casos muy específicos de enfermedades metabólicas, carencia muy marcada de algún nutriente o sobreexigencia en el alto rendimiento, todas las demás personas pueden adquirir los nutrientes que necesitan alimentándose adecuadamente.

“Para las actividades de la vida cotidiana de ninguna manera es necesario recurrir a los suplementos dietarios, muchos de los cuales tienen vitaminas sintéticas que el organismo no asimila de forma tan eficiente como las naturales”, expresó.

Según Mezzatesta, la receta es muy simple: actividad física+alimentación+descanso. Quienes deseen mejorar su rendimiento deportivo deben realizar actividad física, descansar adecuadamente y alimentarse de manera correcta.

Aquellos que busquen un plan específico por sus necesidades particulares o deportivas, pueden consultar a un nutricionista. Ese siempre será el primer paso.