



Se ha demostrado que el consumo habitual de estos productos, siempre que no sea por prescripción médica, puede ejercer un impacto completamente al pretendido y perjudicar la salud



JOSÉ J. GAFORIO
Profesor de la Universidad de Jaén
@JoseJGaforio

AULA DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN | DIETA MEDITERRÁNEA

Suplementos alimenticios ¿inútiles o peligrosos?

El secreto está en seguir una dieta sana y no en tomar 'pastillas' que milagrosamente nos 'inundan' de salud

LAS vitaminas y minerales necesarios para mantener nuestra salud deben obtenerse de los alimentos que caracterizan una dieta sana y no de suplementos alimenticios, que deben ser evitados. Habitualmente, el consumo de estos últimos no aporta nada a nuestra salud y, por el contrario, pueden tener justo el efecto opuesto al pretendido, es decir, pueden ejercer un impacto negativo.

Los suplementos alimenticios alcanzan un uso cada vez más frecuente en todo el mundo. En ocasiones, se refieren a ellos como la panacea. Parecería que representan la esencia de lo que buscaban los antiguos alquimistas para curar todas las enfermedades. Se utilizan sin tener muy claros sus verdaderos efectos. Algunos los ensalzan sin disponer de la base que sustente sus hipotéticos beneficios. Otro problema es que están al alcance de cualquiera y sin control médico. Sin embargo, aumenta el número de estudios que señalan que estos suplementos podrían desempeñar un papel nocivo en ciertos casos. Veamos las conclusiones de algunos de estos estudios y que podrían considerarse representativos.

Para ensalzar las bondades de estos suplementos, es frecuente oír que tienen propiedades antioxidantes. Tomaré esta característica como ejemplo para argumentar la aseveración que he realizado al comienzo del artículo. Un estudio realizado en Dinamarca evidenció los efectos de la ingesta de tres suplementos, constituidos cada uno de ellos

por tres compuestos bien conocidos: beta-caroteno, vitamina A y vitamina E. Los resultados demostraron que su ingesta no tenía ningún efecto beneficioso contra el cáncer o la enfermedad cardiovascular. Muy al contrario, la ingesta de cada uno de ellos aumentaba la mortalidad en un 7,16 y 4% respectivamente. Un estudio desarrollado en EEUU en el que participaron 51.529 personas sanas, demostró que la ingesta de antioxidantes en forma de suplementos no disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de recto. Otro estudio diferente constata que suplementos de vitamina E utilizados en el transcurso de enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer de cabeza y cuello conducen a una mayor mortalidad. Otros estudios sugieren que los antioxidantes podrían, en determinadas condiciones, favorecer el proceso de carcinogénesis. Por consiguiente, los suplementos ricos en antioxidantes no sólo parecen ser ineficaces, es que pueden ocasionar efectos negativos.

Estrés oxidativo

¿Cómo explicar estos efectos negativos? Se baraja la posibilidad de que es necesario que exista un cierto nivel de estrés oxidativo en nuestro organismo para preservar la salud. Los suplementos ricos en antioxidantes podrían interferir en este proceso. Sabemos además que los antioxidantes consumidos en grandes cantidades y de forma individualizada, como es frecuente encontrarlos en los suplementos co-



merciales, pueden tener un efecto contrario al buscado, es decir, podrían actuar como pro-oxidantes.

Al contrario de lo que acabamos de ver, existen numerosas evidencias que indican que la ingesta habitual de alimentos naturales ricos en antioxidantes tiene múltiples beneficios para la salud. Parece ser que la diferencia entre un caso (su-

plemento alimentario) y el otro (alimentos naturales) podría estar en la cantidad de antioxidantes presentes (mayor en los primeros) y en la variedad y acción sinérgica entre los compuestos presentes (típica del segundo de los casos pero no del primero).

Algunos estudios que apoyan la idea de que el ingesta de alimentos

ricos en antioxidantes es beneficioso y no en forma de suplemento alimenticio son. En New Jersey (EEUU) se realizó un estudio en el que participaron 417 pacientes y 395 personas sanas, que demostró que la ingesta de alimentos ricos en polifenoles se correlaciona con un descenso del riesgo de padecer cáncer endometrial pero, por el contrario, la ingesta de suplementos constituidos por compuestos fenólicos individuales no tenía el mismo efecto. En otro estudio se constata que los suplementos con vitamina A, E o C no son capaces de prevenir la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), mientras que el consumo de aceites de oliva virgen si previene esta oxidación, hecho fundamental en la prevención de la aterosclerosis. El último de los estudios al que me voy a referir se hizo en Creta y participaron cerca de 700 jóvenes. En él se demostró el efecto protector, frente a alergias y asma, de la dieta Mediterránea rica en vegetales, frutas, nueces y aceite de oliva virgen, mientras que los jóvenes que consumían más margarina padecían más alergias y asma.

Como colofón, quiero terminar resaltando dos puntos clave que están en línea con los conocimientos actuales: (1) la adherencia a la dieta Mediterránea junto con la realización regular de ejercicio aeróbico tiene efectos sinérgicos que se asocian con una reducción de la mortalidad global y la prevención de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y, algunos tipos de cáncer. (2) De forma general, y con la excepción de los casos donde existe una prescripción médica, no se aconsejan los suplementos pues, no se han demostrado sus beneficios y, por el contrario, hay evidencias que sugieren que podrían ser perjudiciales.

Por resumir, el secreto está en seguir una dieta sana y no en tomar 'pastillas' que milagrosamente nos 'inundan' de salud.