



SHUTTERSTOCK

EVITAN, POR EJEMPLO, EL DETERIORO COGNITIVO.

## Los suplementos alimenticios mitigan el riesgo de enfermedades

El uso de suplementos alimenticios puede mitigar algunos factores de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) como eventos coronarios, diabetes tipo 2, síndrome del intestino irritable, deterioro cognitivo y demencia, según un estudio de la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR).

En el informe se detalla el impacto, basado en evidencia científica, que tienen los suplementos alimenticios en las principales condiciones de salud, centrado en cinco nutrientes y compuestos clave: ácidos grasos omega-3, fibra soluble, probióticos, cromo y vitaminas del grupo B (B6, B9 y B12).

El trabajo, presentado a través de un seminario web al que asistieron autoridades sanitarias y de Gobierno, profesionales de salud, nutricionistas, académicos y proveedores de productos de autocuidado, resalta que la adopción de estilos de vida saludables y la práctica del autocuidado contribuyen a disminuir algunos factores de riesgo de ciertas ENT.

Según datos dados en el World Economic Forum and Harvard, se estima que estas enfermedades costarán a la economía mundial más de \$30 mil millones de dólares en el período 2011-2030.

En el panorama actual, de acuerdo a datos del Programa Mundial de Alimentos, aproximadamente

2.000 millones de personas en el mundo sufren de deficiencia de micronutrientes y, en América Latina, el 25% de la población no puede acceder regularmente a una alimentación saludable.

Por ello y ante este panorama, la investigación de la ILAR revela que el uso de suplementos alimenticios puede ser una opción que tenga un efecto positivo tanto en la salud general de las personas como en la sustentabilidad económica de los sistemas de salud.

### SUPLEMENTACIÓN

Entre las variantes se señala que la suplementación con omega-3 EPA + DHA puede evitar más de 96.000 eventos de enfermedad coronaria (EAC) en promedio por año hasta 2030 en América Latina, generando un impacto económico de 1.251 millones de dólares atribuidos a los casos de estas enfermedades en 2030.

Además, el uso de suplementos de cromo puede reducir hasta en un 5% el riesgo de eventos de enfermedad coronaria relacionados con diabetes tipo 2, impactando la economía de sistemas de salud latinoamericanos por hasta 3.520 millones de dólares en promedio por año entre 2022 y 2030.

Asimismo, con la ingesta de vitaminas B6, B9 y B12 que podría evitar aproximadamente 44.376 diagnósticos de demencia durante el período de 2022-2030. 🌱