



“Existe riesgo de consumir suplementos sin indicación médica, porque estos no son inocuos. Un consumo en dosis elevadas puede interferir con la absorción de otros micronutrientes y afectar distintos mecanismos metabólicos del cuerpo”, advierte Erika Albetman, nutrióloga de la Clínica Alemana.

Algunos pueden provocar efectos adversos, advierten los especialistas:

¿Es necesario tomar suplementos? Radiografía a los cinco más populares en Chile

En el país, su consumo va en aumento y muchos los adquieren sin indicación médica, motivados por lo que se anuncia en redes sociales.

ANNA NADOR

El consumo de suplementos alimenticios está ampliamente extendido en Chile. Así lo aseguran distintos expertos, quienes observan una creciente demanda por estos productos, muchas veces sin indicación médica y con altas expectativas sobre sus beneficios.

“Efectivamente se ha visto un aumento en los últimos años”, afirma María Magdalena Pérez, química farmacéutica y directora del Diplomado en Gestión en Farmacia Asistencial de la U. Autónoma.

Uno de los principales factores detrás de esta tendencia son las redes sociales. “Muchos *influencers* los recomiendan y les atribuyen numerosos beneficios en distintas enfermedades o su prevención. Dado que los consideran inocuos por ser naturales, la gente los usa con tranquilidad”, señala la Beatriz Tenorio, nutrióloga de la Clínica MEDS.

¿Cuáles son los más populares actualmente? Javier Vega, nutriólogo y diabetólogo de UC Christus, comenta que “está de moda usar magnesio, zinc y también probióticos”. Tenorio añade a esa lista “los multivitamínicos y el omega-3”.

Pero estos productos no están exentos de riesgos, sobre todo sin indicación médica. “Los suplementos —que muchas veces corresponden a micronutrientes (vitaminas y minerales)— no son inocuos. Un consumo en dosis elevadas puede interferir con la absorción de otros micronutrientes y afectar distintos mecanismos metabólicos del cuerpo”, advierte Erika Albetman, nutrióloga de la Clínica Alemana.

Tenorio aclara que “las indicaciones reales son bastante acotadas; se ven los casos de forma personalizada, pero la generalidad es que, con una buena alimentación —que incluye frutas y verduras de varios tipos y colores, granos enteros, grasas saludables y un adecuado aporte de proteínas, evitando alimentos ultraprocesados y altos en azúcar—, no se requiere tomar suplementos”.

A continuación, especialistas analizan qué dice la ciencia sobre cinco de los suplementos más populares.

■ Multivitamínicos

Los multivitamínicos, como su nombre lo dice, combinan distintas vitaminas y minerales en una sola cápsula, polvo o líquido, y se utilizan con frecuencia como complemento de la alimentación. “Se les atribuyen múltiples beneficios: aumentar los aportes de nutrientes para tener más energía y vitalidad; fortalecer el sistema inmunológico, especialmente en invierno; y mejorar el crecimiento del pelo, las uñas, la calidad de la piel, la salud ósea y la cardiovascular”, señala Tenorio.

Eso sí, advierte que “si bien existe evidencia científica que respalda algunos de estos beneficios, como mejorar la salud

ósea y cardiovascular, eso ocurre solo cuando hay deficiencias nutricionales”. Esto aplica, por ejemplo, a pacientes posquirúrgicos, personas que eliminan grupos específicos de alimentos —como veganos o vegetarianos— o quienes presentan enfermedades que afectan la absorción de nutrientes.

Incluso en esos casos, podría ser más útil suplementar un micronutriente en particular. “Las dosis de cada micronutriente dentro de los multivitamínicos son muy bajas. Entonces, en general, tampoco cubren la necesidad de una persona que pudiera necesitar algo en específico”, acota Albetman.

Además, señala que estos productos no están exentos de efectos adversos. “Los multivitamínicos muchas veces contienen vitamina K y eso puede alterar algunas reacciones de los anticoagulantes. Por otro lado, como tienen tantos compuestos, hay personas que pueden presentar alergias a alguno de estos”.

■ Magnesio

Todos los especialistas entre-

vistados coinciden en que el magnesio se ha popularizado como suplemento. Entre los beneficios que comúnmente se le atribuyen a este mineral están “mejorar la calidad del sueño, la función muscular, la digestión y reducir las migrañas”, señala Tenorio.

Sin embargo, no todos estos efectos cuentan con respaldo científico sólido. Albetman indica que “hay alguna evidencia de que en personas que ejercitan de manera regular y con alta intensidad, podría optimizar la recuperación muscular si se toma una hora antes del ejercicio”.

Tenorio agrega que “hay evidencia que sugiere que la suplementación en personas con antecedente de migraña reduce la intensidad y frecuencia de estas. Y si bien existe evidencia en relación con la mejoría del sueño, estos estudios son de calidad subóptima”.

En general, añade, “se recomienda en quienes tienen déficit documentado por examen de laboratorio. También, con indicación médica, podría utilizarse para condiciones, como el tratamiento de la migraña”.

Y aunque suele ser bien tolera-

do, no está exento de efectos adversos. “Cuando se consume en la dosis recomendada —que varía según la edad y el sexo, entre otros— es generalmente seguro, pero en dosis altas podría provocar síntomas gastrointestinales (diarrea, náuseas, dolor abdominal) y alteraciones de los electrolitos”, advierte.

■ Omega-3

“El omega-3 es un tipo de grasa poliinsaturada, es decir, una grasa buena. La podemos obtener de los alimentos, pero en general habría que consumirlos en grandes cantidades, y además suelen ser de alto costo, como los pescados grasos, los frutos secos, etc.”, explica Albetman.

En ese contexto, la suplementación con omega-3 cuenta con un respaldo científico considerable. “Es antiinflamatorio. También tiene efectos positivos sobre el colesterol: ayuda a producir colesterol bueno, lo que a su vez contribuye a reducir el colesterol malo. Y hay mucha evidencia de que su efecto es beneficioso para el desarrollo cognitivo, especialmente en los niños, entre otros

impactos positivos”, añade.

Por eso, aunque siempre debe haber indicación médica y una dosis personalizada, Albetman considera que “el omega-3 está súper recomendado, con la salvedad de que uno no tenga alergia a alguno de sus componentes. Pero si eso no ocurre, la verdad es que sí podríamos consumir omega-3. Mucho mejor si fuera a través de los alimentos, pero como a veces no es posible, puede ser en forma de suplemento”.

Eso sí, Pérez advierte que no todos los productos son iguales. “La calidad del omega-3 es fundamental, ya que se extrae del aceite de pescado y los peces pueden acumular toxinas como el mercurio. Por eso, hay que asegurarse de que haya sido purificado y no contenga trazas de contaminantes”. Recomienda optar por suplementos elaborados por laboratorios reconocidos y que cumplan con Buenas Prácticas de Manufactura (GMP).

■ Probióticos

Utilizados con frecuencia para apoyar la salud digestiva, los probióticos han ganado popularidad

en los últimos años. Se trata de microorganismos vivos —principalmente bacterias y levaduras beneficiosas— que, en ciertas condiciones, pueden ayudar a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal, explica Vega.

“Los probióticos permiten mantener la flora intestinal —que tiene una cierta distribución de bacterias, lo normal en todos nosotros— bien establecida. Esto, ya que la flora puede alterarse por ciertas enfermedades o por el uso indiscriminado o prolongado de antibióticos. Cuando eso ocurre, pueden aparecer o empeorar síntomas digestivos como distensión, diarrea, entre otros”, precisa.

Eso sí, “en pacientes que tengan una diarrea prolongada, estén usando antibióticos o presenten alteración de la flora intestinal normal, los probióticos pueden ser de utilidad, dado que ayudan a repoblarla”.

Se pueden incorporar a través de alimentos fermentados, como el yogur o el chucrut, así como en forma de suplementos —en cápsulas, polvos o líquidos— que contienen cepas específicas. Sin embargo, Vega advierte que “la elección del probiótico adecuado y su dosificación deben ser personalizadas”.

También subraya que no son recomendables para todos. “La contraindicación es en pacientes con inmunosupresión grave, como un paciente con un cáncer activo, que no pueden estar consumiendo probióticos, ya que pueden generar una bacteriemia, es decir, presencia de bacterias en la sangre”.

■ Zinc

Popularizado en los últimos años por su supuesto rol en el sistema inmune, el zinc puede ser útil en contextos clínicos específicos, pero su uso como suplemento en personas sanas no está justificado, dice Vega.

“En el último tiempo, el zinc como suplemento se ha utilizado por sus supuestos efectos en el sistema inmune, la regeneración de tejidos y la reparación del sistema gastrointestinal. También se ha indicado en algunos pacientes por su posible rol en el crecimiento capilar”, señala.

No obstante, aclara que su uso se reserva para pacientes con patologías específicas. “Particularmente en personas con enfermedades intestinales, o con deficiencias asociadas a cirugías digestivas, el zinc sí tiene evidencia y puede ser útil. Pero en personas sanas, no se ha demostrado un beneficio significativo”, indica.

En ese sentido, recuerda que este mineral puede obtenerse a través de la alimentación en personas sin problemas de salud, mediante el consumo de carnes rojas o frutos secos, entre otros. “Pero en quienes tienen dificultades de absorción, la suplementación puede ser necesaria, y debe ser indicada por un médico para establecer la dosis adecuada”, subraya.

