

# Prendre suplementos dietéticos i vitamínicos no prevé malalties

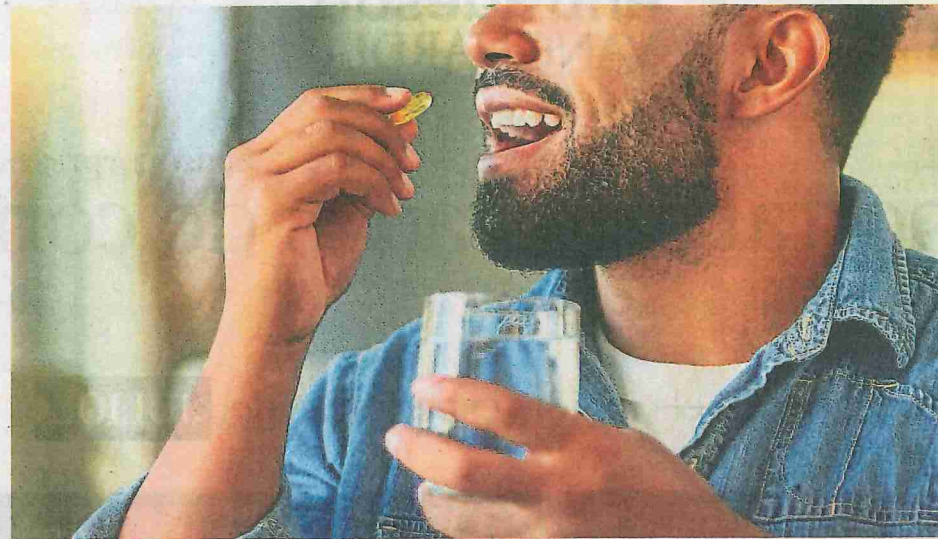
*Experts dels EUA alerten que certs complementos eleven el risc de càncer*

**MAYTE RIUS**  
Barcelona

Cada vegada són més les persones que prenen suplementos dietéticos i vitamines pensant-se que són beneficiosos per a la salut i una solució excel·lent per complementar possibles mancances de nutrients en la dieta. Als Estats Units les enquestes indiquen que més de la meitat dels adults ingereix algun suplement amb la idea de millorar la salut i prevenir malalties cardiovasculars o el càncer.

Tot i això, el Grup de Treball de Serveis Preventius dels Estats Units –integrat per 16 metges experts en prevenció de malalties i medicina basada en evidència– acaba de publicar un informe en què deixa clar que no hi ha prou proves que els suplementos protegeixin contra aquestes malalties en la majoria de les persones, de manera que no consideren adequat recomanar-los. És més, desaconsellen de manera expressa l'ús d'alguns, com els suplementos de vitamina E i els de betacarotè.

“Hi ha dues vitamines, la E i el betacarotè, que recomanem expressament no utilitzar per la prevenció de malalties cardiovasculars i càncer perquè hem



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

**Cada vegada més persones suplementen la seva dieta amb la idea de millorar la salut**

vist que no hi ha beneficis, en prendre vitamina E (i pot elevar el risc d'episodis hemorràgics). El betacarotè també pot resultar nociu perquè eleva el risc de càncer de pulmó en persones que, perquè fumen o per altres raons, ja són població de risc”, explica el vicepresident d'aquest grup de treball, Michael Barry, a l'informe que han publicat a la revista especialitzada *JAMA*.

L'únic suplement que “salven” de les seves crítiques i aconsellen ingerir en el cas de les embarassades és l'àcid fòlic, per prevenir defectes del tub neural en els nadons.

Per emetre el seu informe de recomanacions, el grup d'experts va revisar 84 estudis sobre l'ús de suplementos dietéticos, 54 dels quals es van publicar després de la seva anterior anàlisi sobre aquest tema, el 2014.

“Més enllà del que diuen aquests experts, sobre el que haurien de reflexionar els ciutadans és per què prenen suplementos, què els aportaran, perquè les vitamines i els minerals són necessaris per a la salut, però els podem trobar als aliments que mengem en el dia a dia”, assenyala el nutricionista Jordi Argimon, del servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'hospital del Mar de Barcelona.

I subratlla que la vitamina E, els betacarotens i altres compostos els proporcionen les fruites i les verdures “amb beneficis respecte a qualsevol suplement, perquè el compost és a la matriu i, a més a més, ens aporten fibra, que sí que hi ha evidències que està relacionada amb menys risc de malalties cardiovasculars i càncer i que, a més a més, sadolla i ajuda a prevenir l'obesitat”.

Per això, Argimon emfatitza que ningú no hauria de suplementar la seva alimentació si no té un diagnòstic previ, confirmat amb analítiques, que digui

## L'informe desaconsella l'ús dels suplementos de vitamina E i de betacarotè

que té un dèficit d'alguna vitamina o nutrient concret.

“Cal explicar a la gent que tot el que prens com a complement vitamínic o minerals ho pots trobar als aliments de manera més econòmica i amb més beneficis, i la suplementació només està indicada quan hi ha una patologia per un dèficit diagnosticat”, remarca el nutricionista.

I recorda que la millor manera de reduir el risc de tenir malalties cardiovasculars i càncer és portar un estil de vida saludable basat en una bona alimentació que inclogui la ingesta de fibra, la pràctica d'activitat física i evitar el tabac, entre altres hàbits.●