

# Tendències

## Nous hàbits de consum nutricional

**ALBERT MOLINS RENTER**  
Barcelona

**L'**augment de l'esperança de vida ha fet que cada cop la població prengui més consciència de la necessitat de mantenir una bona qualitat de vida. Tant els metges com els dietistes no deixen d'insistir en com són d'importants, per aconseguir aquest propòsit, una dieta equilibrada i la pràctica regular d'exercici, i també deixar el tabac, l'alcohol i el sedentarisme.

Però també és cert que conjuntament amb aquesta presa de consciència han florit –i s'estenen cada vegada més– els remeis fàcils en forma de complements alimentaris.

Malgrat que la llei –espanyola o europea– no fa distincions, no és el mateix un complement que un

### CONFUSIÓ

No s'han de confondre els complements amb els suplementos, que sí que poden ser d'utilitat

### LEGISLACIÓ

La llei no permet dir que aquesta mena d'articles serveixen per prevenir o tractar malalties

suplement alimentari, si bé de vegades s'utilitzen erròniament com a sinònims. Fins i tot existeixen els nutricosmètics, i l'última moda són els complements alimentaris per a mascotes.

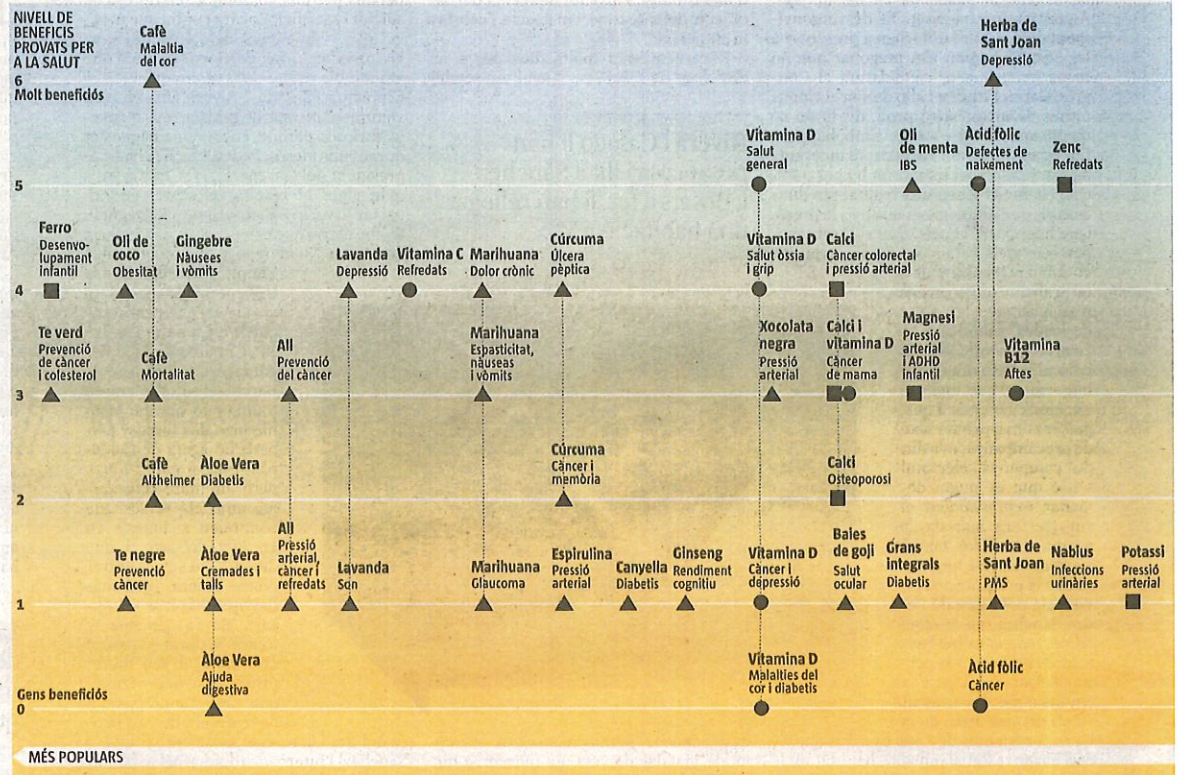
“Els complements alimentaris són els productes destinats a acabar de complementar la dieta, mentre que els suplementos van dirigits a corregir un dèficit provocat pel fet de seguir una determinada dieta –sigui per la causa que sigui– o per una patologia”, explica Eulàlia Vidal, farmacèutica i professora de la facultat de Ciències de la Salut de la URL-Blanquerna.

Per posar-ne dos exemples, un complement és el magnesi que pren algú després de fer esport de manera intensa un dia d'estiu calorós, mentre que la vitamina B12 que pren necessàriament un vegà, perquè no l'obté de la seva dieta, és un suplement.

Al contrari que un suplement, els complements no s'elaboren necessàriament per cobrir deficiències nutricionals, perquè si “la dieta és equilibrada, no fa cap falta, llevat de situacions molt puntuals, en què si bé la nostra alimentació ens aporta tot el que necessitem, ens en cal una mica més”, diu Vila. El cas de l'exercici podria ser una d'aquestes situacions.

Bàsicament els complements alimentaris són vitamines, minerals, herbes, aminoàcids, olis grassos i enzims, en forma de diverses presentacions, que contenen concentracions altes d'algun d'aquests elements, ja siguin

La meitat dels suplementos analitzats són molt poc o gens beneficiosos per a la salut



FONT: PubMed, Cochrane.org i Examine.com

# El mite del magnesi s'enfonsa

L'auge del consum de complements alimentaris sense control mèdic topa amb l'eficàcia real d'aquests productes

sols o combinats.

Tant els experts com les diferents associacions de fabricants i la legislació recorden que un complement no ha de substituir mai una dieta equilibrada, amb la qual és possible aconseguir tots els nutrients. De la mateixa manera, el real decret 1487/2009 deixa molt clar que no són un medicament i que “l'etiquetatge, la presentació i la publicitat no atribuïran als complements alimentaris la propietat de prevenir, tractar o curar una malaltia humana, ni es referi-

ran en absolut a aquestes propietats”.

Segons Mario Sánchez, tecnòleg dels aliments i divulgador científic a *Seffood.es*, “els complements dedicats al rendiment esportiu com l'L-carnitina o la cafeïna, són els més problemàtics. Hi ha poca legislació sobre això i actualment és difícil controlar-ne la composició”.

Segons Sánchez, “la resta, en principi, compleix amb tots els controls oficials i no hauria de ser un problema per a la salut del con-

sumidor, sinó més aviat per a la seva butxaca”.

I Sánchez explica per què: “Gairebé totes les al·legacions saludables que es fan d'aquests productes, com ara que milloren la concentració o que ajuden a la recuperació després de l'exercici físic, es basen principalment en les vitamines afegides en quantitats concretes marcades per la llei; però és llençar els diners, atès que pràcticament tots aquests nutrients es poden obtenir a partir d'una dieta òptima i saludable”. A

més, un mateix complement no funciona igual de bé per a tothom. Ni tampoc més és sempre millor.

Per aquesta raó, la recomanació és “prendre'n només quan hi hagi una evidència que funcionen, ja que alguns –en dosis molt altes– poden presentar toxicitat”, explica Vila. A més, malgrat que es poden comprar sense recepta mèdica, convé prendre'ls sota la prescripció i el control d'un metge o d'un dietista o nutricionista, perquè encara que la seva eficàcia sigui més que dubtosa, pot ser que

**EL MERCAT EMERGENT DELS COMPLEMENTES PER A ANIMALS DE COMPANYIA**

**Creixement**  
Els complementes per a mascotes apunten a un creixement del 5,25% anual fins al 2020

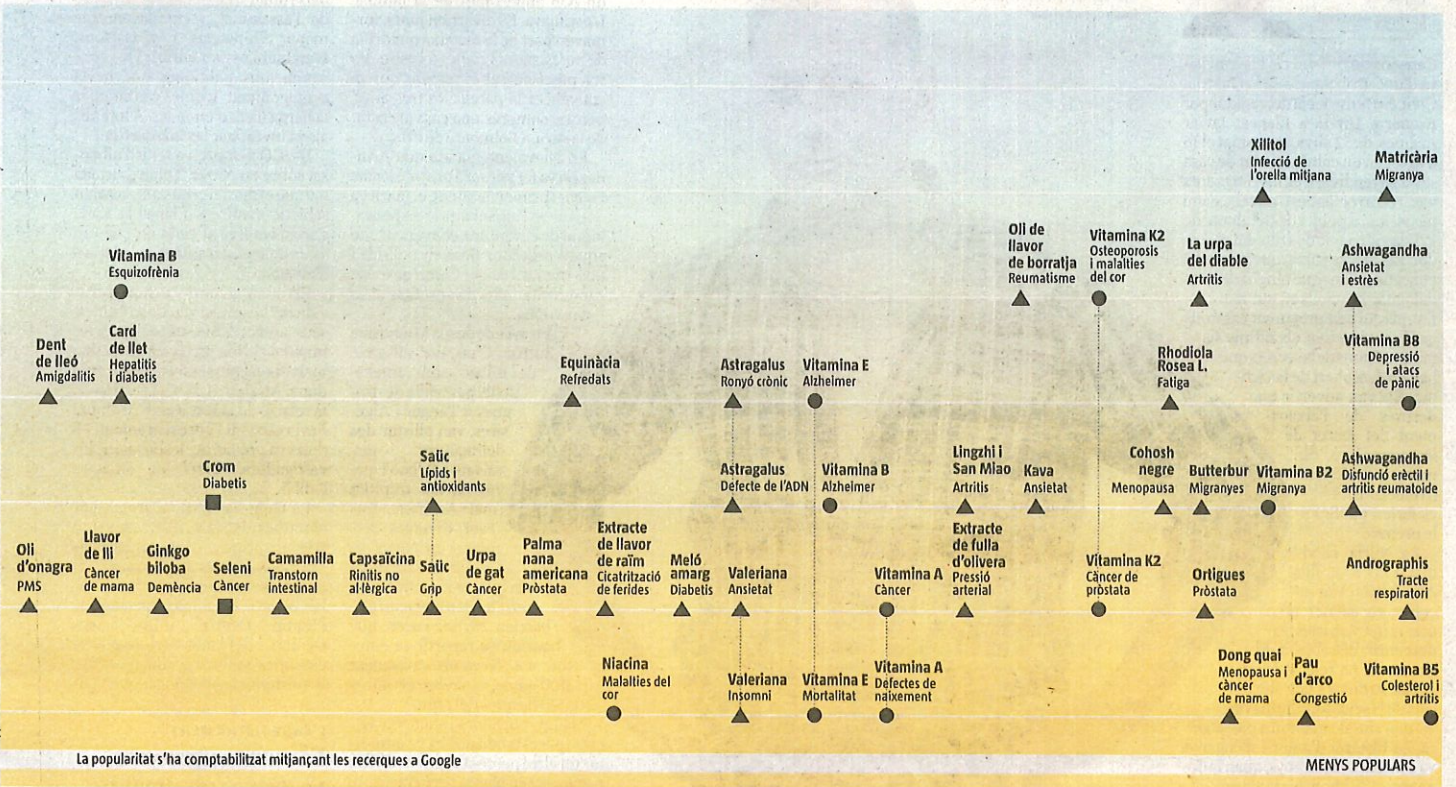
**Volum de negoci**  
El 2023 s'espera que aquests productes generin un negoci de més de 7.000 milions d'euros

**Causes**  
La preocupació creixent pel benestar animal, la reticència a la baixa dels veterinaris, i el fet que els animals també viuen més



**Més venuts**  
Els més sol·licitats són els relatius a la cura dels ossos, el pelatge i el control de pes

Tipus de suplements ▲ Plantes i herbes ● Vitamines ■ Minerals



no siguin innocus si es prenen en una dosi excessiva.

El 2011, un estudi publicat al *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, va arribar a establir que la ingesta d'aquesta mena de productes pot augmentar el risc de mort a llarg termini. El 2013, un editorial d'*Annals of Internal Medicine* deia que gastar diners en complexos multivitamínics era "inútil", ja que no servien per a res, i molt menys per prevenir malalties cròniques. Finalment, un estudi publicat al *Journal of the American College of Cardiology*, el juny del 2018, negava la utilitat dels complementes en la prevenció i tractament de la malaltia cardiovascular.

Malgrat tot això, i segons l'Associació de les Empreses de Dietètics i Complementes Alimentaris (Afeпадi) –activa des del 1943–, el volum de negoci d'aquesta mena de productes, inclouent-hi les exportacions, arriba fins als 24.000 milions d'euros. També segons dades d'Afeпадi, el 90% dels europeus els consumeix en algun moment de la seva vida.

Segons la nutricionista Aina Suárez "és molt difícil intoxicar-se per vitamines o minerals a través de la ingesta d'aliments, en canvi, s'ha d'anar més amb compte quan parlem de complementes alimentaris, en què sovint les dosis depassen les IDR (ingesta diària recomanada)".

"Tant un excés com un déficit de vitamines i minerals pot provocar diferents problemes de salut,

habitualment derivats d'altres malalties. És més habitual trobar-nos amb malalties relacionades amb déficits d'aquests compostos, com ara l'osteoporosi en el cas del calci o la pellagra en el de la vitamina C", explica Mario Sánchez.

És que tampoc "no és el mateix una vitamina o un mineral hidrosoluble –com la vitamina C–, que

s'elimina per l'orina, que uns de liposolubles –com la vitamina D–, que es dissolen en mitjans grassos, i que es poden emmagatzemar en teixits o òrgans i provocar intoxicació si es prenen en quantitats que excedeixin l'IDR", concreta Suárez.

Segons el reial decret 1487/2009, els ingredients que poden

formar part d'un complement són les vitamines i els minerals que es recullen als annexos de l'esmentada norma, que posteriorment van ser ampliat pel reial decret 130/2018 de 16 de març als àcids grassos, aminoàcids (amb les seves sals i compostos nitrogenats), coenzims, flavonoides i carotenoides, nucleòtids, polisacàrids i altres substàncies.

Per la seva banda l'EFSA, l'agència europea encarregada de la seguretat alimentària, recentment ha publicat en línia els valors dietètics de referència –la quantitat màxima diària– per a la majoria dels nutrients que formen els complementes dietètics.

De tota manera, el problema sol ser més aviat el contrari. "La legislació no és prou exigent per regular la qualitat dels complementes i el 80% no contenen el que diuen", assegura Eulàlia Vila.

De fet, fins i tot l'FDA dels Estats Units reconeix "que no té autoritat per revisar la seguretat i eficàcia dels suplementes i complementes dietètics abans de la seva comercialització".

Tot i que no entren en la categoria ni dels complementes ni dels suplements, tampoc no són de gran ajuda els aliments enriquits. "Malgrat que la llei estableix que han de contenir uns mínims per poder anunciar-se amb aquest nom, la veritat és que incorporen quantitats molt petites, i si tenim un déficit, per exemple d'omega 3, la ingesta d'ous o llet enriquits amb aquest àcid gras no serveix de

res", explica la farmacèutica.

La fitoteràpia, és a dir, el consum de principis actius extrets de plantes, també s'ha fet servir des de sempre com a complement alimentari. "Hi ha plantes que es poden utilitzar per complementar; cap no aporta minerals ni vitamines i tot i que tenen altres principis, la realitat és que l'evidència que funcionen és força debil", assegura Vila.

Però per a aquesta experta el problema és, a més d'una legisla-

**Les dosis que poden ser perilloses**

■ És difícil intoxicar-se amb vitamines o minerals a causa de la ingesta d'aliments, però cal anar amb compte amb els complementes alimentaris, ja que de vegades la dosi per càpsula o comprimit supera la ingesta diària recomanada (IDR)

**VITAMINES**

**Vitamina D (calciferol)**

A dosi de 4.000 unitats (IDR=200 unitats) pot provocar hipercalcèmia, afectar el ronyó, augmentar la pressió arterial, i provocar insuficiència renal, arterioesclerosi i encefalopatia.

**Vitamina E (tocoferol)**

Una ingesta de 1.200 mg/dia (IDR=10 mg/dia) afecta el metabolisme de les vitamines A i K, fet que pot provocar problemes de coagulació.

**MINERALS**

**Calci**

Hipercalcèmia per megadosi en forma de complementes. Pèrdua important del to mus-

cular, restrenyiment, poliúria, nàusees, i finalment confusió, coma i mort.

**Fòsfor**

Aquest mineral competeix amb el calci per entrar als ossos. Si tenim un excés de fòsfor estarem fomentant la descalcificació òssia.

**Magnesi**

Paràlisi als músculs esquelètics, depressió respiratòria, coma i mort.

**Ferro**

Sobretot s'han descrit intoxicacions per ferro medicinal en nens. La dosi letal és de 3 g de sulfat ferrós al dia, i de 200-250 mg/dia en adults.

**SENSE PASTILLES**

**Una dieta equilibrada i fer exercici és el més important per tenir bona salut**

**ALIMENTS AMB AFEGITS**

**Els aliments enriquits tampoc no aporten beneficis per al nostre organisme**

ció massa permissiva, el màrqueting que hi ha darrere d'aquests productes –el mateix que hi ha darrere dels cars, exòtics i innecessaris mal anomenats superaliments– i "que fa la sensació que la gent vol que l'enganyin, i que hem entrat en una època de molta mala informació en nutrició. Si no se segueix una dieta equilibrada i es fa exercici, no hi ha res a fer".