

### **Suplementos dietarios naturales**

Los suplementos dietarios son aquellos que vienen a respaldar la alimentación aportando vitaminas, minerales o algún otro nutriente que no se está metabolizando de modo correcto y orgánico en el cuerpo. Lamentablemente, los vegetales y los animales que consumimos hoy en día ya no proporcionan los mismos valores nutritivos que antes porque los métodos de cultivos y crianza de los mismos son realizados con elementos artificiales: se utilizan herbicidas y otros productos químicos en la tierra; al ganado le dan alimento balanceado, etc. Esta situación lleva a recurrir a estos suplementos, algunos de ellos denominados “naturales” ya que están elaborados a base de hierbas y plantas suplantando los químicos, pero que sea natural no implica que no tenga ninguna consecuencia en el organismo.

Algunos de estos suplementos contienen:

Cafeína: Estimulante ligero del sistema nervioso y es el más consumido del mundo. El consumo excesivo puede producir malestares estomacales y depende de cada individuo el modo en el cual pueden manifestarse sus efectos.

Garcinia Cambogia: Arbusto supresor del apetito, ventaja que induce a la pérdida de peso sin afectar el Sistema Nervioso Central. Aunque todavía no se conocen contraindicaciones certeras, se debe prestar atención si se sufre de hipertensión, colesterol o diabetes porque puede generar secuelas no deseadas en el organismo (elevada presión arterial, aumento de glucosa en sangre) y alterar los efectos de la medicación. (VER: Los quemadores de grasa, ¿sirven?)

Spirulina: Se trata de un alga que se consume por su elevado contenido en proteínas de alto valor biológico y su contenido en vitamina B12. También se emplea como fuente de pigmentos como son la ficocianina o xantofilas o de ácidos grasos poliinsaturados. Algunos efectos secundarios son dolor de cabeza, acompañado a veces por el dolor muscular, la sudoración excesiva, problemas en la concentración y también enrojecimiento. Además está prohibido su consumo a personas que padezcan de gota o fenilcetonuria.

Centella asiática: Plata que contribuye a combatir la celulitis y también la gordura, ayudando a que los tejidos retomen su forma, función y estructuras correctas originales al obtener la eliminación de líquidos y localizadas debajo de la piel y entre los tejidos. Pero está prohibido para embarazadas y puede llegar a producir erupciones cutáneas.

En el mercado, estos suplementos son de venta libre y se consumen muchas veces sin consulta previa a un profesional de la salud. Sin embargo, existe un listado de suministrado por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) (Disposición 1637/2001) donde se presentan hierbas y otros materiales de origen vegetal que pueden utilizarse como ingredientes en la composición de suplementos dietarios, el cual puede consultarse en caso de que ser necesario. A su vez, esta misma entidad en la Disposición 1631/2009, determina los contenidos de la publicidad de este tipo de productos, como por ejemplo:

*“Toda publicidad o propaganda de productos alimenticios no deberá:... 2.9 Incluir frases y/o mensajes que: a) Atribuyan al producto acciones y/o propiedades terapéuticas o sugieran que el alimento es un producto medicinal o mencionen que un alimento diagnóstica, cura, calma, mitiga, alivia, previene o protege de una determinada enfermedad. Sólo podrán incluirse frases tales como “...ayuda y/o contribuye a prevenir y/o proteger...”.*

Esto último no se suele cumplir, llenando de promesas a gente que sufre algún tipo de problemas relacionado con el faltante de determinado nutriente. Por todo lo dicho, debemos recurrir a una alimentación sana y nutritiva, aquella que figura en la guía alimentaria para la población argentina.