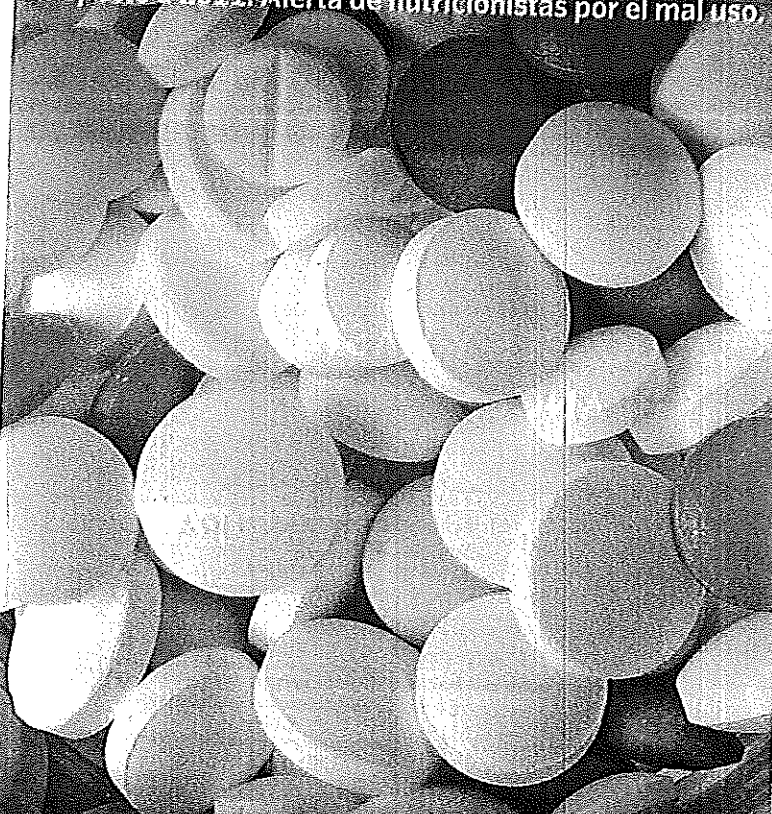


# Sociedad

## Dietas con riesgo

# Por el verano, ya estalló la venta de productos para adelgazar

Este año el consumo de suplementos aumentó 18% con respecto a 2011. Alerta de nutricionistas por el mal uso.



### Definición y rotulado

Los suplementos dietarios son productos destinados a suplementar nutrientes en personas con una dieta menor o mayor a la habitual en, por ejemplo, minerales o vitaminas. Son alimentos, no medicamentos, y se venden sin receta.

En sus etiquetas debe declararse marca o nombre comercial del producto; nutrientes que aporta; información nutricional por porción; todos los ingredientes que tiene; nombre y domicilio del elaborador e importador; número de registro de producto otor-

gado por la autoridad sanitaria; fecha de vencimiento; número de lote o partida; ingesta diaria recomendada; modo o forma de consumo y advertencias, como por ejemplo "consulte su médico" o "no utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños".

Graciela Globerchio  
ggloberchio@clarin.com

Se acerca el verano y estallan las ventas de los productos para adelgazar. Entre los más promocionados figuran los suplementos dietarios, un segmento que no para de crecer: sólo este año se habrán vendido 56 millones de unidades, 18% más que en 2011 y un 24% más que hace dos años, según estimaciones del Sindicato Argentino de Farmacéuticos y Bioquímicos (SAFyB).

La facturación que representa este segmento no es poca cosa: 689 millones de pesos, 29% más que en 2010. Y poco más de la mitad se vende por Internet o venta directa por televisión o a domicilio. Es un nicho más que tentador: se estima que el mercado argentino tiene unos 13 millones de consumidores que gastan por año un promedio de 53 pesos en productos.

Los suplementos dietarios son compuestos de vitaminas, minerales, proteínas, lípidos, aminoácidos, fibras dietarias y hierbas, entre otras sustancias. Todos son de venta libre: vienen en grageas, comprimidos, polvos, caramelos masticables o granulados efervescentes y se ofrecen en farmacias, herboristerías, supermercados, servicios de venta directa y sobre todo en Internet. La ciberfarmacia y la venta directa por televisión son muy difíciles de controlar. Y

ésta es la época en que más se consume. Nutricionistas consultados por Clarín advierten que hay que tener mucho cuidado con estos productos, que deberían ocupar el tercer lugar en las alternativas para adelgazar, después de una dieta equilibrada y la práctica de actividad física. Dicen que ninguno de ellos es "milagroso" y que sólo algunos son elaborados en base a ingredientes naturales y tienen estudios clínicos que los avalan. Para evitar engaños y efectos adversos, hay que mirar atentamente los envases ya que están aprobados por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) como alimentos, no como medicamentos. El organismo reconoció que sólo en 1 año se inscribieron 300 suplementos importados.

"En la Argentina, el 32% de los adultos tiene sobrepeso y el 11% obesidad. Y se estima que hay un 55% que está tratando de perder peso", apunta Marcelo Peretta, doctor en farmacia y bioquímica y titular del SAFyB. "Si se decide acompañar un programa para perder peso con un nutracéutico se debe consultar a un especialista en nutrición o a un médico", señala la médica Mónica Katz, directora de los Cursos de Posgrado de Nutrición de la Universidad Favaloro. "En general -agrega-, al ser ingredientes naturales de alimentos no se asocian con efectos adversos.

Sin embargo, algunos no son ingredientes naturales y deben ser supervisados por profesionales".

Los farmacéuticos también juegan un papel clave a la hora de vender este tipo de productos. "En algunas farmacias han comenzado a informar a la gente acerca de la importancia de calcular su índice de masa corporal, medir la circunferencia abdominal (obesidad a partir de 80 cm en mujeres y 90 cm en hombres), y de recordarles que el farmacéutico está capacitado para explicar cuál es la función de cada suplemento y cuál es la dosis adecuada. Porque lo que le hace bien a uno no necesariamente le hace bien a todos", destaca Peretta.

Los suplementos dietarios están contemplados en el Código Alimentario Argentino. La fiscalización, a cargo de organismos nacionales, abarca auditorías, análisis de laboratorios y controles de rotulados. Los importados, son controlados antes de que se empiecen a vender en el país por el Programa de Mo-

66

Algunos no son ingredientes naturales. Por eso debe mediar un profesional".

Mónica Katz  
MEDICA  
NUTRICIONISTA

nitoreo de Alimentos Importados del Instituto Nacional de Alimentos (INAL).

Sin dar cifras, el organismo informó que durante el último año se retiraron suplementos dietarios del mercado por falta de inscripción, por tener registros vencidos o dados de baja o por fallas en el rotulado.

En la ANMAT dijeron a Clarín que "muchos de los anuncios publicitarios que se observan por Internet o a través de correos electrónicos

66

"Se estima que hay un 55% de personas tratando de perder peso".

Marcelo Peretta  
MEDICO  
NUTRICIONISTA

podrían ser de productos no aprobados. Por eso, con el fin de proteger a los consumidores, se desaconseja su consumo y se sugiere la consulta previa". El listado de los productos registrados se puede consultar en [www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp).

Katz es contundente a la hora de evaluar el rol que hay que otorgarles a los suplementos dietarios. "El secreto básico para tener y mantener un cuerpo cómodo y sano es asociar una alimentación balanceada, en porciones adecuadas y placenteras junto con actividad física. Luego, los nutracéuticos o suplementos dietarios son complemento de un estilo de vida saludable. Si se espera magia solo se obtendrá eso: una ilusión y lo que se llama síndrome de falsa expectativa, es decir 'espero grandes cambios y me desilusiono, abandono todo y agrego kilos junto con el fracaso'". ■