

Dietas con riesgo

Un mercado millonario

La venta libre de suplementos dietarios registró en los últimos tres años un crecimiento sostenido. El mercado argentino tiene 13 millones de consumidores que gastan por año 53 pesos promedio en productos.

| | 2010 | 2011 | 2012 |
|---|------|------|------|
| Venta libre suplementos dietarios (en millones de unidades) | 45 | 51 | 56 |
| Facturación de suplementos dietarios (en millones de \$) | 535 | 596 | 689 |

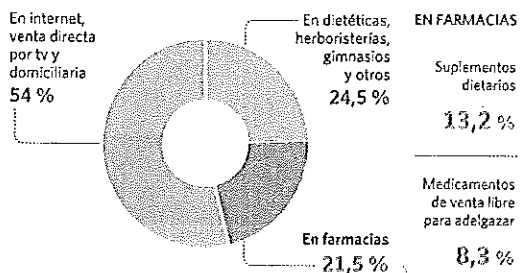
Fuente: Sindicato Argentino de Farmacéuticos y Bioquímicos (SAFyB)

Primero están la alimentación y el ejercicio periódico y regular

Los especialistas señalan que no todos los suplementos dietarios son malos. Y que de hecho, bien usados, muchos funcionan para reforzar nutrientes faltantes en la dieta. La cuestión está, aclaran, en qué suplemento se usa para qué cosa. Tienen que ser producidos por empresas autorizadas que garanticen estándares de calidad, e informen claramente al consumidor sobre los beneficios y riesgos del producto. Los expertos consultados por Clarín siempre recomiendan consultar con un médico o un nutricionista antes de iniciar cualquier plan de descenso de peso. La especialista canadiense Bernardene Magnuson, experta en regulación alimentaria, afirma que "hoy en el mercado hay muchas compañías prestigiosas que trabajan con seriedad y que ponen a la venta productos muy útiles", pero advierte que sin embargo "siempre aparecen manzanas podridas, por eso es muy fundamental la tarea de aprobación, control y fiscalización que deben llevar adelante los organismos de cada

país". Con el aval de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) hace unos meses en el país está a la venta un producto que, según informa el presidente de SAN, Edgardo Rüdner, posee ensayos clínicos realizados en Europa que lo respaldan: "Tras ocho semanas, su uso mostró un descenso de 2.800 gramos, lo que equivale a una baja saludable y sostenible. El 3% del peso que se bajó en personas con kilos extra fue de tejido graso, algo que para los nutricionistas es central porque no queremos que los pacientes bajen kilos de músculo o de agua", explicó a Clarín. Lisopresol, así es el nombre, contiene un principio activo que reduce la asimilación de grasas e hidratos de carbono y, además, proporciona antioxidantes y minerales. Para Rüdner, un suplemento así "no es milagroso" y debe ocupar el tercer lugar en un plan de descenso de peso: "Primero está la alimentación balanceada y luego la actividad física en forma regular y periódica".

Venta de suplementos dietarios



Fuente: SINDICATO ARGENTINO DE FARMACÉUTICOS Y BIOQUÍMICOS

CLARIN



De paso por Buenos Aires. La toxicóloga canadiense advirtió sobre los riesgos de consumir sin suplementos.

Bernardene Magnuson. Experta en seguridad alimentaria

“Es un error creer que todo lo natural es bueno”

X Entrevista

Graciela Gíberchio
ggiberchio@clarin.com

“La venta de los suplementos dietarios crece año a año en todo el mundo porque adelgazar es muy difícil y eso se ha convertido en un nicho impresionante para la industria de estos productos”, afirma a Clarín la toxicóloga canadiense experta en seguridad y regulación alimentaria, Bernardene Magnuson, de paso por la Argentina, invitada por ILSI Argentina (Instituto Internacional de Ciencias de la Vida) para hablar en el reciente Congreso Argentino de Diabetes. La especialista sostiene que es necesario que los organismos reguladores públicos intervengan directamente en la autorización y venta de estos productos y apunta al peligro de las ciberfarmacias. También asegura que si están mal utilizados pueden causar riesgos para la salud.

¿Cuáles son esos riesgos? Básicamente su toxicidad y su interferencia con otros medicamentos. Existen muchos informes que dan cuenta de estos problemas. Hay suplementos de preparados que se han hecho de una manera tradicional desde hace muchos años, pero ahora se convirtieron en suplementos dietarios y se ha modificado el método de preparación. Un ejemplo

es la planta de efedra que en la medicina tradicional dio buenos resultados para combatir la tos, pero después la gente empezó a usarla para bajar de peso en forma de comprimidos y en dosis muy altas y ahí empezaron a aparecer informes de toxicidad severa porque causa daño hepático.

¿Y qué otro?
La posibilidad de que se produzcan interacciones con me-

▶ **“Si se come menos y se ejercita más no hay demasiados riesgos y funciona: se adelgaza”**

▶ **“La recomendación para los consumidores es que estén atentos y también en alerta”**

dicamentos. Hay ejemplos bien documentados: uno de ellos es la hierba de San Juan, un suplemento que se usa como antidepresivo y está probado que interfiere con la medicación oncológica. Otro caso es el jugo de goji (un fruto con alto contenido en antioxidantes) que anula el efecto de la medicación anticoagulante.

Ante la gran variedad de suplementos dietarios que ofrece el

mercado ¿es posible conocer todas las interacciones que pueden causar con los medicamentos? No. Sólo se conocen algunas. Por eso, quienes sufren determinadas patologías y toman medicación tienen que ser precavidos y consultar con su médico. Siempre digo que si se come menos y se ejercita más no hay demasiados riesgos y funciona: se adelgaza.

¿Por qué cree que mucha gente no repara en los daños que pueden causar algunos suplementos dietarios?

No. Existe la tendencia a creer que todo lo que es natural es bueno y eso es una creencia errada: hay muchos ejemplos en la naturaleza de cosas que son peligrosas para la salud y hay muchos productos producidos por el hombre que son muy buenos y seguros. Por ejemplo, en cuanto a nutrientes, la vitamina A en altas dosis puede ser sumamente peligrosa; hay peces y hongos que tienen sustancias tóxicas que una vez capturados tienen que ser preparados de manera especial para que no sean dañinos.

Y muchos consumidores se informan, eligen y compran por Internet.

Sí, cada vez más, pero para estos productos Internet no es una buena fuente de información, a menos que se recurra a información oficial de las autoridades que los autorizan. La mejor recomendación para los consumidores es que estén atentos y en alerta.