

Raquel Solís
Responsable del Área de
Alimentos y Plantas de ANEFP

Los complementos alimenticios

En los últimos cincuenta años la esperanza de vida ha aumentado considerablemente, lo que ha llevado a la población a tener cada día una mayor conciencia del valor de mantener una buena calidad de vida, y de la relevancia que, para que esto sea posible, adquieren la prevención y los hábitos saludables en relación con la alimentación o el ejercicio físico, así como el abandono de hábitos perjudiciales como el sedentarismo, el tabaco o el alcohol.

En relación con la alimentación, ya en el año 2011 el estudio de Evaluación Nutricional de la Dieta Española, realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (utilizando datos de consumo de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética [ENIDE] y de composición nutricional de los alimentos [BEDCA]), puso de manifiesto que la ingesta de micronutrientes en la población adulta resulta deficitaria (figuras 1 y 2) en algunos casos:

- **Calcio.** La ingesta de calcio en mujeres de entre 50 y 70 años es deficitaria en un porcentaje destacable, lo que acrecienta los problemas de densidad ósea que se presentan en la menopausia como consecuencia del cambio hormonal.
- **Potasio.** Las ingestas de potasio se sitúan por debajo de las recomendaciones, debiendo considerarse las posibles consecuencias de las ingestas bajas de este mineral, especialmente en relación con la hipertensión.

“En los últimos años, el mercado de los complementos alimenticios ha experimentado un fuerte desarrollo»



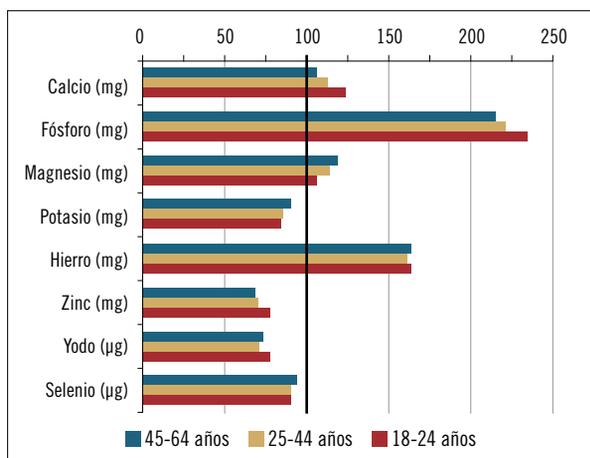


Figura 1. Ingestas de minerales y elementos traza observadas en hombres para los distintos tramos de edad.
Fuente: estudio de Evaluación Nutricional de la Dieta Española

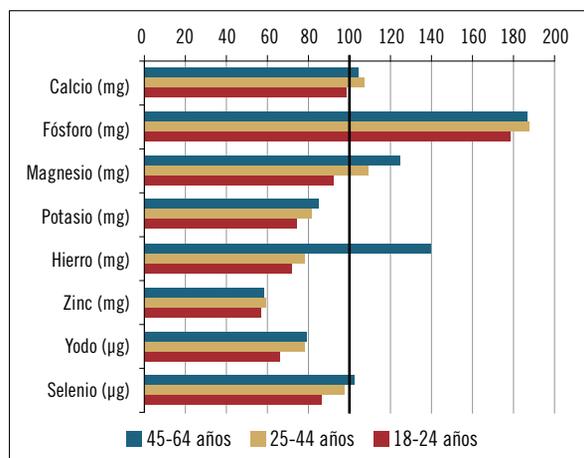


Figura 2. Ingestas de minerales y elementos traza observadas en mujeres para los distintos tramos de edad.
Fuente: estudio de Evaluación Nutricional de la Dieta Española

- **Zinc.** La ingesta de zinc es baja, y apenas alcanza el 75% de las ingestas diarias recomendadas. Es un mineral implicado en diversas funciones corporales, metabólicas e inmunitarias, además de en el mantenimiento de la piel, el cabello y las uñas.
- **Yodo.** La ingesta de yodo también es algo baja, especialmente en mujeres. Es destacable su papel en la producción de hormonas tiroideas y en la función de la glándula tiroides.
- **Vitamina D.** Las ingestas de vitamina D no alcanzan los niveles de referencia en un porcentaje importante de los adultos de más edad, con la consecuente aparición de trastornos como la osteomalacia y la osteoporosis. Esta ingesta deficitaria de vitamina D podría ser menor teniendo en cuenta las concentraciones circulantes de su metabolito activo, el 25-hidroxicoalciferol, ya que parte del aporte de vitamina D al organismo es de origen endógeno, por la exposición de la piel a la radiación solar.
- **Vitamina A.** La ingesta de vitamina A es deficitaria en algunos segmentos de la población, lo que podría relacionarse con el bajo consumo de algunas de las fuentes alimentarias de esta vitamina, como verduras, hortalizas y sus derivados. Esta vitamina tiene un papel destacado en el mantenimiento de la piel y las mucosas, así como de la visión.

Complementos alimenticios para población de entre 50 y 65 años

Teniendo en cuenta estos datos, y con la finalidad de complementar la dieta, ya sea porque resulta insuficiente o ante situaciones que exigen un aporte extra de nutrientes (como un mayor desgaste, convalecencias, etc.), existen en el mercado productos de autocuidado como los complementos alimenticios. Sus principales características son las siguientes:

- Incluyen fuentes concentradas de nutrientes y de otras sustancias con un efecto nutricional o fisiológico.
- Se presentan en forma simple o combinada.
- Están comercializados en forma dosificada (cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, como bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas, etc.).
- Se ingieren en pequeñas cantidades unitarias.
- Su finalidad es complementar la dieta cuando resulta insuficiente o frente a situaciones que exigen un aporte extra de nutrientes (como convalecencias, enfermedades que suponen un mayor desgaste, etc.).

Respecto al consumo de estos productos, según pone de manifiesto la encuesta realizada por la Fundación Española del Corazón «Mitos y errores de la alimentación de la población española 2016», los españoles consumen complementos alimenticios fundamentalmente para la «prevención de la salud» o el «mantenimiento de la salud» (34%), en caso de dietas desequilibradas (21%) o para mantener un estilo de vida saludable (10%), no como autotratamientos o para tratar patologías, a diferencia de lo que pasa en otros países, como Estados Unidos.

Si nos ceñimos al grupo de población mayor de 50 años, los grupos de complementos alimenticios que mayoritariamente se utilizan son los siguientes:

- Polivitamínicos (para favorecer la vitalidad y el tono).
- Productos para el sistema digestivo (fibras con efecto regulador intestinal, probióticos, carbón activo...).
- Relajantes (favorecen la relajación o la conciliación del sueño con extractos de plantas o melatonina).
- Aparato locomotor: colágeno y mezclas de vitaminas y minerales (magnesio, calcio, vitamina D) para el mantenimiento de huesos, articulaciones y músculos.
- Control de peso (extractos de plantas, glucomanano...).

- Mantenimiento de los niveles de colesterol en sangre (ácidos grasos omega 3, glucomanano, monacolina K, quitosano...).
- Menopausia (extractos de plantas, preparados de soja...).
- Antienvjecimiento (levadura de cerveza, germen de trigo, vitaminas con efecto antioxidante, reductor de radicales libres o protector de las células que sufren daño oxidativo).

Los complementos alimenticios en el mercado español

En los últimos años, el mercado de complementos alimenticios ha experimentado un fuerte desarrollo. Si tomamos como referencia los datos del último año (junio de 2016 - julio de 2017; fuente: hmR Spain), el mercado de complementos alimenticios creció un 3,2%. Los productos para el sistema respiratorio y los multivitamínicos representan aproximadamente el 50% del mercado en unidades, y destaca el crecimiento de los complementos destinados al sistema digestivo (+15,3%) y al sistema cardiovascular (+13,3%). Por lo que respecta al mercado en valores, su crecimiento en el mismo periodo ha sido del 6,2%, experimentando un mayor aumento los destinados al sistema digestivo (con un 21,5%) y al sistema cardiovascular (con un 14,7%).

Regulación

En cuanto a la situación normativa, cabe destacar que los complementos alimenticios no se encuentran totalmente «armonizados» a escala europea. La Directiva 2002/46 establece normas para vitaminas y minerales, con la previsión de que, en una fase posterior, se realice una ampliación a otros nutrientes que integren nuevos complementos alimenticios en función de los datos científicos que se aporten. Hasta que se produzca dicha «armonización», la mencionada directiva permite que se apliquen las normas nacionales en cuanto a nutrientes o sustancias con efecto nutricional o fisiológico (tabla 1).

En este sentido, España ha tratado de ampliar la lista de nutrientes en varias ocasiones (vitaminas y minerales, por el momento), pero lamentablemente ninguno de los proyectos de real decreto para la modificación del Real Decreto de Complementos Alimenticios vigente ha visto aún la luz. Bien es cierto que el actual ya contemplaba en su preámbulo este desarrollo: «Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios, incluyendo, entre otros, las vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, diversas plantas y extractos de hierbas». Otros países de nuestro entorno han avanzado en su regulación, y admiten ya la comercialización de complementos con otros nutrientes, como aminoácidos, nucleótidos, probióticos, fibra y plantas. Países como Bélgica, Francia e Italia, por ejemplo, han acordado una lista de hasta mil plantas

Tabla 1. Vitaminas y minerales que pueden utilizarse en la fabricación de complementos alimenticios

Vitamina	Minerales
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina A (µg RE) • Vitamina D (µg) • Vitamina E (mg αTE) • Vitamina K (µg) • Vitamina C (mg) • Vitamina B₁ (mg) • Vitamina B₂ (mg) • Niacina (mg NE) • Folato/ácido fólico (µg) • Vitamina B₁₂ (µg) • Biotina (µg) • Ácido pantoténico (mg) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sodio (mg) • Cloro (mg) • Potasio (mg) • Calcio (mg) • Fósforo (mg) • Magnesio (mg) • Hierro (mg) • Zinc (mg) • Manganeseo (mg) • Cobre (µg) • Yodo (µg) • Selenio (µg) • Molibdeno (µg) • Cromo (µg) • Flúor (mg) • Boro (mg) • Silicio (mg)

“ En cuanto a la situación normativa, cabe destacar que los complementos alimenticios no se encuentran totalmente “armonizados” a escala europea»

(lista Belfrit) que podrían formar parte de distintos complementos alimenticios.

El tratado de la Unión Europea establece que serán de aplicación los principios de reconocimiento mutuo, permitiendo la comercialización de un complemento alimenticio en un Estado miembro cuando se comercialice legalmente en otro, y no pudiendo obstaculizarla, salvo que se encuentre fundamentado y se justifique adecuadamente.

Esta posibilidad, muy utilizada por las empresas del sector ante la limitación evidente en España en cuanto a los nutrientes admitidos en los complementos alimenticios, ha supuesto una mayor armonización de la esperada en los mercados de complementos alimenticios en los distintos países europeos.

Información y etiquetado

Estos complementos deben incluir de forma obligatoria en su etiquetado la siguiente información:

- La denominación de las categorías de nutrientes o sustancias que caracterizan al producto, o una indicación

relativa a la naturaleza de dichos nutrientes o sustancias.

- La dosis del producto recomendada para consumo diario.
- La advertencia de «no superar la dosis diaria expresamente recomendada».
- La afirmación expresa de que los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.
- La indicación de que el producto debe mantenerse fuera del alcance de los niños más pequeños.

Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

Con la publicación del Reglamento 1924/2006, sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos (comúnmente llamado Reglamento de Claims), se establecieron las normas para utilizar alegaciones nutricionales (ejemplos: contiene calcio, *light*, bajo contenido en grasas) y declaraciones de propiedades saludables, ya fueran del artículo 13.1 referidas a funciones corporales (p. ej., el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales), psicológicas o conductuales (p. ej.: el ácido pantoténico contribuye al rendimiento intelectual normal) o relacionadas con el peso y el hambre/saciedad (p. ej., el glucomanano ayuda a adelgazar cuando se sigue una dieta baja en calorías), ya fueran del artículo 14:

- 14.1.a: relativas a la reducción de un factor de riesgo de enfermedad (p. ej., el calcio contribuye a reducir la desmineralización ósea en mujeres posmenopáusicas. Una densidad mineral ósea baja es un factor de riesgo de fracturas óseas osteoporóticas).
- 14.1.b: relativas al crecimiento y desarrollo de los niños (p. ej., la ingesta de ácido docosahexaenoico [DHA] contribuye al desarrollo visual normal de los niños hasta los 12 meses de edad).

Las declaraciones utilizadas en los alimentos deben cumplir el Reglamento de Claims y estar autorizadas a escala europea, para

lo que deben haber demostrado científicamente su veracidad. En este sentido, cerca de 2.000 declaraciones, la mayoría relativas a especies botánicas, siguen a la espera de ser evaluadas científicamente; hasta que esto se produzca, el reglamento establece unos periodos transitorios que permiten su utilización cumpliendo determinados requisitos (cumplimiento de la normativa nacional y del resto de reglamento y utilización bajo responsabilidad del operador).

Esto se traduce en una situación de mercado real que exige una amplia formación del farmacéutico comunitario en este sector, que ve cómo aumentan las distintas referencias de complementos alimenticios en su farmacia con diversas alegaciones de propiedades saludables, así como la creciente demanda de información por parte de los pacientes o usuarios que se preocupan cada vez más por su salud y bienestar. ●

Lape Clorhexidina

Enjuague bucal

CONTROL DE LA PLACA DENTAL



Laboratorio Q. B. Pelayo

www.laboratoriopelayo.com