





Raquel Bonilla. MADRID

Están de moda y quedan al alcance de todos los públicos. Desde la farmacia, hasta el supermercado, pasando por el gimnasio o las grandes plataformas de comercio electrónico, la fiebre por el consumo de suplementos de proteínas es una realidad en nuestro país que comienza a inquietar a los profesionales de la sanidad, ya que, en la mayoría de los casos, se toman de forma rutinaria y sin ninguna supervisión médica, lo que puede poner en riesgo la salud, sobre todo cuando se usan a edades muy precoces o en personas con patologías de base.

Los datos no dejan lugar a dudas: en 2024, la demanda de productos de nutrición deportiva aumentó un 14%, destacando especialmente las ventas de suplementos de proteínas, que crecieron un 175%, según datos del Observatorio de Tendencias de Cofares. Por su parte, los productos de precompetición lideraron las ventas, representando un 61% de esta categoría, seguidos por los de recuperación (17%). «Es una tendencia que si hemos notado en las consultas, donde se muestra un mayor interés por los suplementos de proteínas entre los pacientes», reconoce Carmen Aragón, miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Parte de la culpa de la fascinación por los suplementos de proteínas está en las redes sociales, «pues es una tendencia que circula con fuerza. Abundan mensajes que presentan estos productos como imprescindibles para mejorar el rendimiento físico, ganar masa muscular o incluso controlar el peso. Algunos pacientes llegan a la consulta con dudas a raíz de lo que han leído o escuchado en esos canales, más que por una recomendación médica o científica», asegura Pablo Pérez, especialista en Medicina Interna del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba y vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

Pero no todo vale. Tal y como advierte el doctor Pérez, «los suplementos de proteínas y de otros micronutrientes no deberían consumirse de forma rutinaria. Su uso solo está justificado cuando existe una deficiencia concreta y deben ser indicados por un profesional de la salud, ya que en la mayoría de las ocasiones una alimentación varia-

**Las ventas de estos productos crecieron un 175% el pasado año en España**

# La peligrosa moda de los suplementos de proteínas

► Daño renal severo, gota, hígado graso, acné, trastornos de la alimentación o dolencias gastrointestinales son algunas de las secuelas de la ingesta indiscriminada y sin supervisión médica de estos complementos

da es suficiente para cubrir todas las necesidades nutricionales».

En concreto, la ingesta recomendada de proteína para adultos «es de 0,8 gramos por kilo de peso y día, por lo que una dieta equilibrada como la mediterránea, que incluye consumo frecuente de legumbres, lácteos fermentados, frutos secos, huevos y pescado cubre con creces las necesidades proteicas en el estado de salud», detalla Aragón.

## Perjuicio para la salud

Sin control sanitario ni supervisión especializada, cualquiera puede tomar estos suplementos a la ligera poniendo en riesgo la salud, pues «el consumo de proteínas en exceso está relacionado con el deterioro progresivo de la función renal.

También se ha descrito la aparición de litiasis (piedras) en la vía urinaria y se pueden producir alteraciones en la microbiota intestinal. Además, altera el patrón de alimentación normal y se ha relacionado con acné en mujeres y con trastornos de la conducta alimentaria», detalla la especialista de la SEEN. Sin pasar por alto «la pérdida de masa ósea por aumento de la eliminación de calcio, hiperuricemia con riesgo de gota, náuseas o diarrea», añade Pérez.

Una idea en la que insiste Emilio Sánchez, presidente de la Sociedad Española de Nefrología (SEN), quien hace hincapié en que «la enfermedad renal es completamente silenciosa y hay muchas personas que la sufren sin saberlo, por lo que es posible que alguien viva con un 20% de su capacidad renal sin saberlo. El problema reside en que, ante esta circunstancia, la recomendación sería reducir la ingesta de proteínas y en ningún caso au-

## Creatina: la última revolución

► El último «boom» en el sector de la suplementación llega de la mano de la creatina, una molécula que el cuerpo produce de forma natural y que se encuentra en alimentos como la carne y el pescado. Sin embargo, ya es posible encontrar suplementos de ella casi en cualquier lugar. En concreto, se utiliza para aumentar la energía rápida en músculos y cerebro y se relaciona con beneficios

como mejora del rendimiento deportivo, aumento de la masa muscular, recuperación más rápida y mejor capacidad cognitiva. Frente a ello, mal empleado puede provocar el aumento de peso por retención de líquidos y músculo, así como posibles problemas gastrointestinales (como hinchazón o diarrea) y una ligera deshidratación si no se bebe suficiente agua durante el día.

mentar su ingesta con suplementos de este tipo, ya que eso lo que implica es una sobrecarga del riñón que se traduce en deterioro lento y progresivo».

Tal y como explica el nefrólogo, «los suplementos de proteínas son seguros, pero solo cuando se emplean por un motivo médico o bajo supervisión de un especialista. Nunca deben ser empleados porque nos lo recomienda el monitor del gimnasio, un conocido o alguien al que seguimos en redes sociales. Eso es muy peligroso porque, probablemente, no sabemos si nuestros riñones funcionan bien, mal o regular».

## Análisis previo

En caso de querer empezar a tomar este tipo de complementos, «lo más aconsejable es acudir al médico de cabecera y solicitar un simple análisis de sangre y orina, pues es la prueba más barata, rápida y eficaz para conocer la situación renal y no poner en riesgo la salud. Así podremos evitar males mayores, sobre todo si hay antecedentes familiares de enfermedad renal o si se padece diabetes, hiperten-







sión, enfermedad cardiovascular o si hay obesidad, pues todo ello son factores que elevan la probabilidad de tener una capacidad renal ya comprometida», recomienda el presidente de la SEN, quien alerta de que «estamos notando el interés por este tipo de suplementos en la consulta, pero las consecuencias renales de esta tendencia aún no se sienten. Las veremos en unos años, cuando lleguen pacientes con enfermedad renal grave o al borde de la diálisis por un abuso de estos complementos sin supervisión».

La pregunta del millón es cuándo son necesarios estos suplementos. «Solo se recomienda en casos de mayor desgaste proteico como en enfermedades agu-

das, pacientes en tratamiento por cáncer o en la recuperación de una intervención quirúrgica complicada, así como en deportistas de élite», apunta Aragón. «En el post entrenamiento, el aporte de proteínas de forma adicional ayuda a reparar y construir las fibras y los músculos dañados», explica José Antonio López, dietista-nutricio-

nista deportivo del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, quien apunta a que tan importante como la cantidad que se toma es «la calidad de las proteínas en sí, la adición

de otros componentes como azúcares o edulcorantes, pues son factores que diferencian la calidad final del producto. Las WPI tienen menos grasas y menor contenido en carbohidratos, lo que deriva en menos lactosa que la proteína concentrada». En el resto de circunstancias, los expertos coinciden en que una dieta variada resulta la mejor opción y, en caso de optar por suplementos, siempre bajo supervisión.

