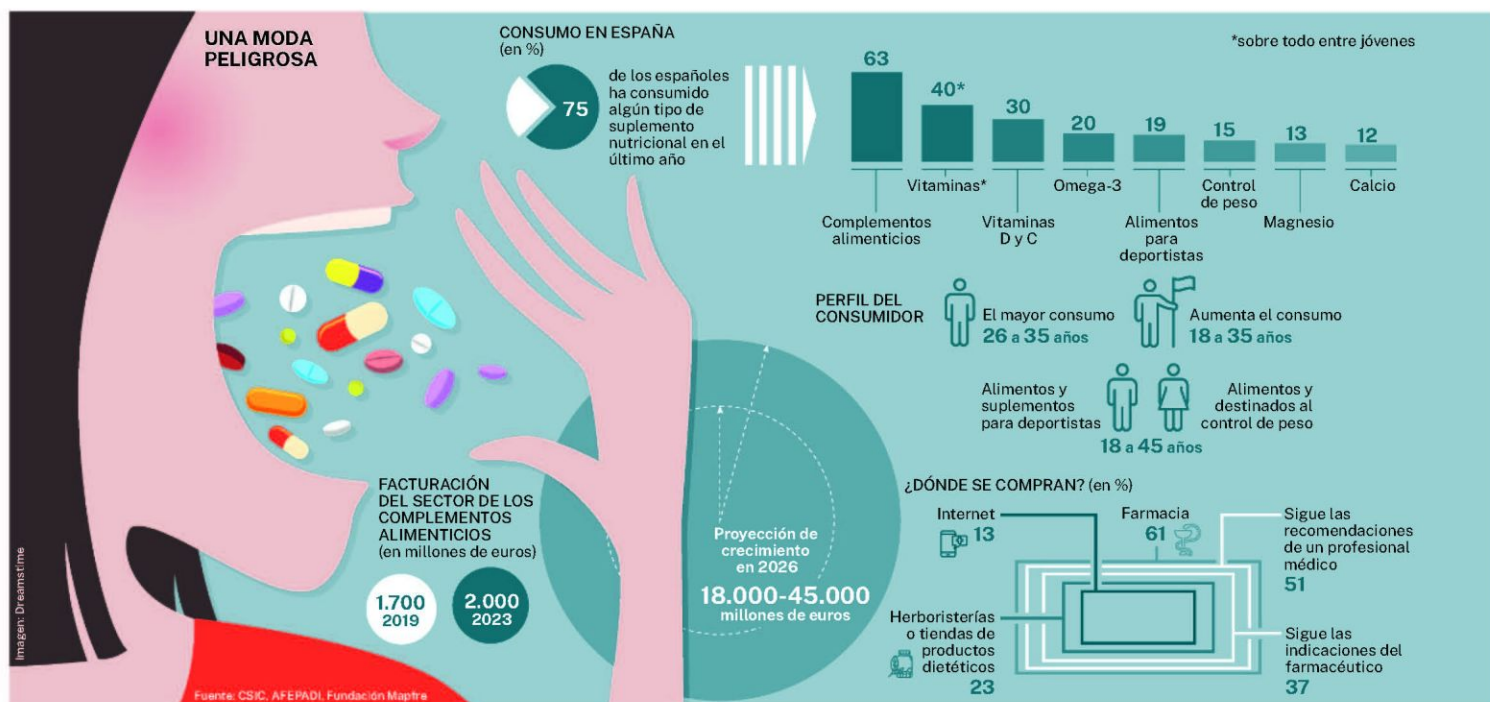


22 Septiembre, 2024

MIKASU/FREEPIK







►La ingesta de complementos nutricionales se inicia a edades cada vez más tempranas, sin control médico, y motivada por las redes sociales, lo que eleva el riesgo de hipervitaminosis y daño renal

# El abuso de suplementos atrapa a los más jóvenes

Raquel Bonilla. MADRID

**B**asta con «pasearse» por Tik Tok o Instagram unos minutos para que el bombardeo de recomendaciones sobre suplementos nutricionales nos alcance de lleno. Proteínas del suero de la leche y caseína para aumentar músculo; zinc para reducir el cansancio; magnesio para mejorar el estado de ánimo, el sueño y el estreñimiento; vitamina C para fortalecer las defensas; colágeno para una piel radiante; complejos vitamínicos para el pelo y las uñas; cápsulas a base de alcachofa para adelgazar... La lista es casi infinita y le llega a diario a niños y adolescentes, lo que está provocando que el consumo de estos productos se inicie a edades cada vez más tempranas.

«En los últimos tiempos la demanda de consumo de este tipo de productos ha aumentado, sobre todo entre jóvenes. Cada vez son más los que recurren a estos productos, y lo hacen de una forma compulsiva y descontrolada, sin disponer de toda la información para una elección responsable», asegura Alma Palau, gerente del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas (Cgcodn). La principal causa de este aumento de la demanda está, según Palau, «en el exceso de información en televisión y en redes sociales no basada en evidencia, sino en estudios de baja calidad, declarando propiedades saludables a todo tipo de suplementos y sin aportar datos sobre los efectos adversos. Además, también influye la falta de regulación de estos productos, sometidos a la misma legislación que los alimentos, pero nun-

ca a la misma legislación que los medicamentos».

El sector de los complementos alimenticios ha experimentado un notable crecimiento en los últimos tres años en nuestro país, pasando de facturar 1.700 millones de euros en 2019 a más de 2.000 en 2023, según datos de la Asociación Española de Complementos Alimenticios, que apunta a que un 75% de la población española afirma haber consumido algún tipo de producto de este tipo en el último año. De ellos, un 63% toma complementos alimenticios, un 19% hace uso de alimentos para deportistas y un 13% de alimentos para el control de peso.

A edades más tempranas, el objetivo principal que buscan los jóvenes es el de aumentar el rendimiento deportivo y la masa muscular, en el caso de los chicos, y mejorar el aspecto del cabello, la

piel y las uñas, en el caso de las chicas. «Ya vemos en la consulta algunos menores que preguntan por suplementación o que muestran mayor interés por estos productos, pero son muchos menos de los que realmente los toman, porque al adquirirse sin receta, e incluso por internet, en muchas ocasiones los consumen sin contárselo a sus padres», advierte José Manuel Moreno Villares, codirector del departamento de Pediatría y director de la Clínica Universidad de Navarra en Madrid. De hecho, hay productos multivitamínicos que se presentan como gominolas, lo que hace que su ingesta sea más atractiva, aumentando la sensación de que se está tomando algo inocuo.

## Riesgos

La realidad es que hay que tener cuidado con este tipo de suplementos, ya que, tal y como afirma Manuel Moñino, miembro de honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND), «no dejan de ser productos que pueden ser fuente de azúcares añadidos, que podrían contener sustancias que no aparecen en el etiquetado, especialmente en los destinados a deportistas y pérdida de peso». De hecho, según añade Palau, «se corre el riesgo de ingerir nutrientes en exceso, tales como azúcares, grasas y proteínas, y por lo tanto de energía, además del peligro asociado a sustancias no declaradas en el etiquetado, como hormonas o sustancias dopantes, cuando se ad-

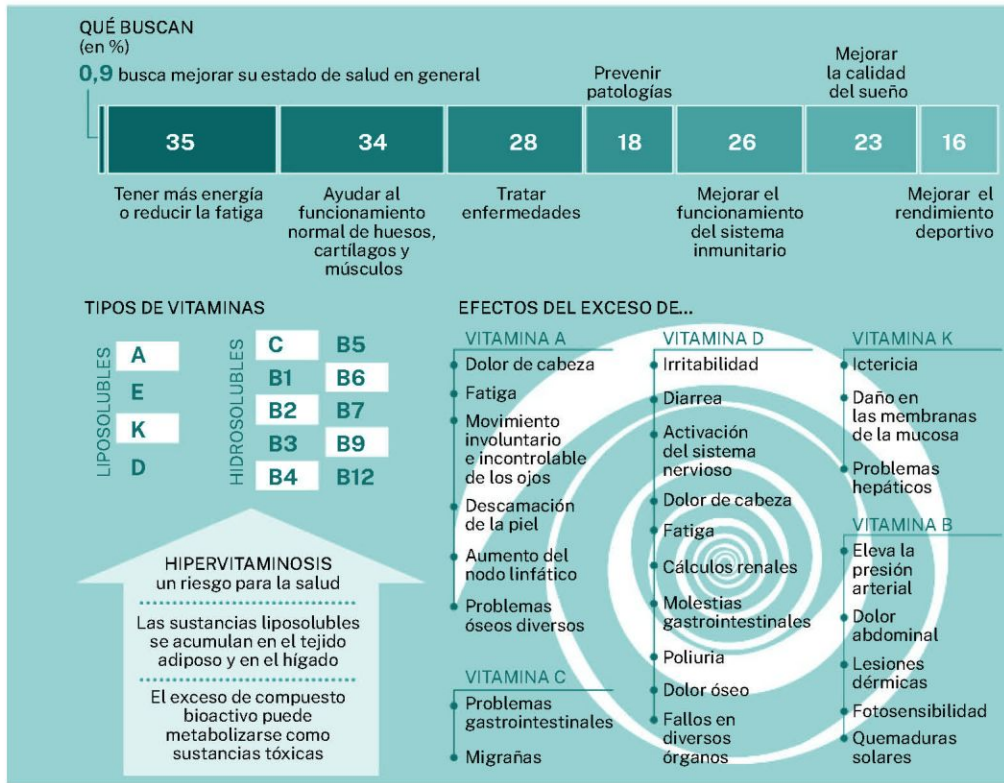
## Un consumo multigramo diario de vitamina C puede dañar los riñones a largo plazo

«Los adolescentes los consumen de una manera compulsiva y descontrolada», alerta Palau





22 Septiembre, 2024



mente en niños pequeños, el consumo de vitaminas y minerales debe realizarse bajo supervisión médica, pues el riesgo de administrar dosis incorrectas (superiores a lo recomendado) es mayor».

**Hipervitaminosis**

Entre los peligros que corren los menores que consumen suplementos nutricionales desde edades muy tempranas y sin control médico sobresale «el posible daño que se produce en órganos vitales como el hígado y el riñón, pues son los encargados de filtrar el organismo, y en estos casos se pueden ver expuestos a un sobreesfuerzo», reconoce Moreno Villares. En el caso de las vitaminas, existen 13 tipos que, «según su solubilidad en agua, se dividen en dos grandes grupos: las hidrosolubles (que son la B1, B2, B3, B6, B7, B8, B9, B12 y C) y las liposolubles (no se disuelven en agua y son la A, D, E y K). Todas ellas son imprescindibles para el organismo, pero no es necesario consumir suplementos para adquirirlas, pues una dieta equilibrada proporciona las cantidades demandadas», explica Bernardo Herradón, investigador del Instituto de Química Orgánica General (IQOG - CSIC). De hecho, lo que puede ser beneficioso a concentración fisiológica podría resultar tóxico en mayor cantidad, de ahí el riesgo de hipervitaminosis, «algo raro, pero que suele producirse por iniciativa individual», alerta Herradón, quien detalla que «un consumo multigramo diario de vitamina C puede dañar los riñones a largo plazo, mientras que los efectos más serios se producen con la hipervitaminosis de la D, por su acción hormonal al afectar al sistema endocrino».

En condiciones normales, «los riñones excretan el exceso de vitaminas hidrosolubles por medio de la orina, por lo que la hipervitaminosis con este tipo es rara. Sin embargo, en el caso de las liposolubles pueden acumularse en los tejidos grasos del organismo produciendo efectos secundarios si hay una toma excesiva», añade Miguel Civera, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). «Y estos efectos pueden acentuarse en los menores, pues los sistemas nerviosos, inmune o endocrino están en desarrollo», matiza Herradón.

Por todo ello, «aunque no requieren receta, siempre es recomendable tener en cuenta el consejo de profesionales sanitarios, como el farmacéutico, que puede evitar un uso inadecuado, pues es imprescindible que se tome en las dosis aconsejadas y durante un tiempo determinado», concluye Pey.

quieren por canales como internet o fuentes poco fiables».

En este sentido, Jaume Pey, director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp), hace hincapié en que «los complementos alimenticios son seguros y cumplen con la regulación en temas de composición, etiquetado e higiene de los alimentos, por ello, para un uso adecuado, se deben seguir las recomendaciones del fabricante, que están especificadas en el modo de empleo del producto en cuestión, y atender a cualquier advertencia o recomendación incluida en el etiquetado del producto, ya sea por temas de grupo poblacional o edad o por condiciones de salud previas que puedan presentar las personas».

Es en este escenario en el que el abuso de los complementos nutricionales puede suponer un problema para la salud, «ya que no hay ninguna necesidad de tomar suplementos en la edad pediátrica, salvo excepciones que deben estar justificadas por la existencia de déficits confirmados. Con una alimentación saludable y variada se cubren todas las necesidades que necesita un niño o un adolescente para su desarrollo», confirma Pedro Gorrotxategi, presidente de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (Aepap). Y así lo ratifica Pablo Caballero, farmacéutico del área de divulgación científica del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (Cgcof), quien advierte de que, «especial-

**SEGUROS, PERO ¿EFICACES?**

**SEGURO**

Regulados como «complemento alimenticio» bajo la directiva de suplementos alimenticios de la Unión Europea

La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) evalúa las pruebas científicas

Los productores, proveedores y distribuidores son los responsables

Al no considerarse fármacos se pueden comercializar sin ensayos clínicos ni documentación científica que demuestre su eficacia

**EFICACIA**

No hay suficiente evidencia científica

El uso diario de multivitaminas no se asocia con una menor mortalidad

El riesgo de mortalidad fue un 4% mayor entre los consumidores diarios de multivitaminas en los años iniciales del seguimiento

Posible causalidad inversa producida por el llamado efecto de usuario enfermo

**CUÁNDO TOMAR**

VITAMINA B12: Quien sigue una dieta vegetariana o vegana

VITAMINA D: Niveles séricos insuficientes

MULTIVITAMINA: Después de una cirugía bariátrica

ÁCIDO FÓLICO: Durante el primer trimestre de embarazo

Bajo control médico o farmacéutico

Fuente: CSIC, AFEPADI, Fundación Mapfre