

VERDADES Y MENTIRAS SOBRE LOS SUPLEMENTOS DIETARIOS

Como su mismo nombre lo indica, los suplementos dietarios son productos destinados a suplementar la incorporación de nutrientes en personas que, aunque no se encuentran en condiciones patológicas, presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores a las habituales. Como todos los alimentos, se venden sin receta médica.

Los suplementos dietarios pueden contener en su composición, solos o en forma combinada, algunos de los siguientes ingredientes: proteínas, lípidos, aminoácidos, glúcidos o carbohidratos, vitaminas, minerales, fibras dietarias y hierbas.

Es necesario destacar que, en condiciones normales, la dieta de una persona debe proveerle todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo. Por lo tanto, **un suplemento dietario sólo debería consumirse cuando, por un estado fisiológico particular, el consumidor necesite un suministro extra de un nutriente determinado, previa consulta al médico.**

Por lo tanto, estos productos no deben ser consumidos “por moda” ni con la esperanza de mitigar alguna dolencia. En este sentido, la publicidad juega un importante papel pues, en lo referente a los suplementos dietarios, debe ajustarse a las pautas éticas consignadas por la ANMAT en la Disposición N° 4980/2005. Esta norma establece, entre otras limitaciones, que los anuncios **NO DEBERÁN incluir frases y/o mensajes que:**

- o Atribuyan al suplemento dietario acciones o propiedades terapéuticas, sugieran que es un producto medicinal o mencionen que diagnostica, cura, calma, mitiga, alivia, previene o protege de una determinada enfermedad. Sólo se admitirá incluir “ayuda a prevenir” o “ayuda a proteger”, siempre que dichas declaraciones resulten beneficiosas ante una enfermedad clásica por deficiencia de nutrientes.
- o Provoquen temor o angustia, sugiriendo que la salud de una persona se verá afectada en el supuesto de no utilizar el producto.
- o Induzcan al uso indiscriminado del producto.
- o Manifiesten que un suplemento dietario puede ser usado en reemplazo de una comida convencional, o como el único alimento de una dieta.

- o Se refieran a los suplementos dietarios como “naturales”, cuando en realidad sean semisintéticos o formulados conjuntamente con componentes sintéticos.
- o Sean capaces, desde el punto de vista bromatológico, de suscitar error,
- o engaño o confusión en el consumidor.
- o Incluyan la expresión “venta libre”.

La ANMAT realiza tareas de fiscalización de la publicidad, a fin de reducir los riesgos para el consumidor. Cuando los anuncios no cumplen con las pautas éticas mencionadas, se inician los sumarios correspondientes y se imponen sanciones a las empresas responsables.

Formas de presentación. Rotulado

Los suplementos dietarios se presentan en el mercado en diferentes formas: **comprimidos, cápsulas, tabletas, líquidos o polvos.**

En el rótulo debe indicarse claramente el tipo de producto del que se trata, y que es un tipo de alimento que aporta nutrientes determinados (por lo tanto, **no es un medicamento**).

Además, deben aparecer los siguientes datos:

Marca y/o nombre comercial del producto.

- Denominación que indique que el producto es un suplemento dietario que aporta determinados nutrientes.
- Listado de ingredientes (incluyendo los aditivos/excipientes) indicando todos aquellos que se encuentran presentes en la composición.
- Información nutricional: deberá indicar la cantidad de los nutrientes aportados a partir de su fuente, por porción (por ejemplo: calcio aportado por el gluconato de calcio).
- Nombre y domicilio del elaborador/importador.
- Número de registro del producto, otorgado por la autoridad sanitaria (RNPA o RPPA).

- Número de registro del establecimiento elaborador o importador, otorgado por la autoridad sanitaria.
- Fecha de vencimiento o "consumir preferentemente antes de ...".
- Número de lote o partida.
- Ingesta diaria recomendada, que indica la cantidad que debe consumirse por día.
- Modo o forma de consumo, que indique cómo debe consumirse (ej.: en el desayuno, con el almuerzo, con abundante agua, etc.).
- Advertencias: deben consignarse de manera obligatoria las leyendas "consulte a su médico", "no utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños" (a menos que esté orientado hacia ellos), "mantener alejado de los niños" y otras que, dependiendo de sus ingredientes, instruyan al consumidor a ingerirlos previa médica. Algunas de estas últimas son:
 - En los suplementos dietarios con alto contenido en azúcares (carbohidratos) debe indicarse lo siguiente: "este producto contiene glúcidos, y debe ser utilizado con precaución por diabéticos".
 - Si el producto contiene aspartamo (edulcorante) o fenilalanina (aminoácido) debe incluirse la frase "contiene fenilalanina: contraindicado para fenilcetonúricos".
 - En el caso de que contenga hierro, debe expresarse: "este producto contiene hierro y debe ser consumido únicamente por individuos sanos; antes de consumirlo consulte a su médico".

Si contiene vitaminas liposolubles (A, E, D, K) existe el riesgo de que su consumo excesivo produzca que aquéllas se depositen en la grasa del organismo y se genere hipervitaminosis. Por lo tanto, debe indicarse que "este producto puede provocar efectos tóxicos por acumulación de vitaminas liposolubles (A,D,E y/o K). No vuelva a consumirlo sin consultar a su médico".

Además, en ningún caso deberá figurar la expresión "venta libre", ya que dicha leyenda es

exclusiva para los medicamentos y puede dar lugar a una mala interpretación al consumidor sobre el producto que adquiere.

En resumen

De todo lo expuesto podemos concluir que los suplementos dietarios son alimentos y que, como todos ellos, aportan nutrientes para personas sanas. Por lo tanto, antes de consumirlos, quienes padecen alguna dolencia deben consultar a su médico. Asimismo, toda persona, antes de ingerirlo, debe leer atentamente el rótulo, prestando mucha atención a las advertencias que contiene y respetando el modo de uso y la ingesta diaria, a fin de evitar efectos indeseados.

De todas maneras, siempre debe quedar claro que, antes de adquirir un suplemento dietario, es necesario consultar con el médico y/o nutricionista, a fin de que sea el profesional el que determine si la alimentación que lleva adelante el consumidor adolece de carencias con respecto a algún nutriente.