



## VERDADES Y MENTIRAS DE LOS SUPLEMENTOS DIETARIOS

Los suplementos dietarios son productos destinados a incrementar la ingesta dietaria habitual, *suplementando* la incorporación de nutrientes en la dieta de las personas sanas que, no encontrándose en condiciones patológicas, presenten necesidades básicas dietarias no satisfechas o mayores a las habituales. Como todos los alimentos, se venden libremente.

Pueden contener en su composición, en forma simple o combinada, los siguientes ingredientes: péptidos, proteínas, lípidos, lípidos de origen marino, aminoácidos, glúcidos o carbohidratos, vitaminas, minerales, fibras dietarios y hierbas.

Debe quedar claro que, en condiciones normales, la dieta debe proveer 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 individuo necesite un suministro extra de un nutriente determinado, previa consulta al médico.

No debe ser consumido “por moda” ni con la esperanza de mitigar alguna dolencia, y en este sentido la publicidad tiene una trascendencia importante debido a que, por intermedio de ella, el consumidor recibe información sobre el producto y los beneficios que acompañan su consumo. La publicidad de 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:**

- Atribuyan al suplemento dietario acciones y/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.
- Provoquen temor o angustia, sugiriendo que la salud de una persona se verá afectada en el supuesto de no usar el producto.
- Induzcan al uso indiscriminado del producto.
- Manifiesten que un suplemento dietario puede ser usado en reemplazo de una comida convencional o como el único alimento de una dieta.

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

La ANMAT realiza tareas de fiscalización de las publicidades, 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 se debe indicar claramente que se trata de un “suplemento dietario”, que es un tipo de alimento que aporta nutrientes determinados y **NO 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 los 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 se debe consumir por día. En ningún caso deberá superarse dicha cantidad.
- \* Modo o forma de consumo, que indique cómo debe consumirse (ej.: en el desayuno, con el almuerzo, con abundante agua, etc.).
- \* Advertencias: entre las mismas se encuentran las que se consignan de manera obligatoria: “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, instruyen al consumidor a ingerirlos previa consulta a su médico. Algunas de estas últimas son:
  - En los productos 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 un 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.

### **Las bebidas energizantes: suplementos dietarios que están de moda**

Las bebidas energizantes (Energy Drink) son suplementos dietarios que contienen ingredientes tales como taurina, glucuronolactona, cafeína e inositol, acompañados de hidratos de carbono, vitaminas y/o minerales y otros ingredientes autorizados. Aportan energía en una cantidad aproximada de 45 Kcal. /100 ml.

Si bien son alimentos y, como tales, pueden ser comercializados en los establecimientos habilitados para la venta de aquéllos, antes de ser consumidos debe leerse claramente su rótulo, a fin de verificar si la persona puede ingerirlo, y en qué cantidad (ingesta diaria recomendada). Las advertencias que deben contener estos productos son las siguientes:

- “Consulte a su médico” o “consulte a su médico antes de consumirlo”.
- “No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños”.
- “Mantener fuera del alcance de los niños”.
- “Este producto no debe ser utilizado por diabéticos”.
- “Personas de edad o con enfermedades deberán consultar con su médico antes de consumir este producto”.
- **“El consumo con alcohol es nocivo para la salud”.**

La obligatoriedad de la inclusión de esta última advertencia surge de la Disposición ANMAT N° 3634/2005, que fue sancionada como consecuencia de numerosos antecedentes que demostraban el uso inadecuado de estas bebidas energizantes, las cuales eran consumidas conjuntamente con bebidas alcohólicas, generando riesgos para la salud. Esta conducta desvirtuaba la verdadera función de estos productos, que no es otra que aportar nutrientes.

La norma mencionada establece también que la publicidad de bebidas energizantes no debe asociar a estos productos, “directa o indirectamente, al consumo con bebidas alcohólicas”. Tampoco deben presentarse en los anuncios “como productoras de bienestar o salud” Además, “su consumo no debe vincularse con

conceptos de mayor éxito en la vida afectiva y/o sexual de las personas, o en actividades deportivas, o hacer exaltación de prestigio social, virilidad o femineidad”.

Asimismo la norma, con el objeto de proteger la salud de los consumidores, prescribe que la cantidad máxima de cafeína permitida en estos productos pasó a ser de 20 mg. por cada 100 ml., cuando anteriormente era de 35 mg./100 ml. Con respecto a los restantes componentes, los valores máximos son los siguientes:

- Taurina: 400 mg./100ml;
- Glucuronolactona: 250 mg./100ml;
- Inositol: 20 mg./100 ml.

Con respecto a la cantidad de estas bebidas que debe consumirse diariamente, es necesario respetar la ingesta diaria que aparece en el rótulo del producto, pues ésta se estableció en base a la cantidad de vitaminas que posee el producto y a la cantidad máxima de cafeína admitida.

### **En resumen**

De todo lo expuesto podemos concluir que los suplementos dietarios son alimento 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 adquirirlos, es necesario consultar con su médico y/o nutricionista, a fin de que sea el profesional el que determine si la alimentación que lleva adelante el consumidor puede adolecer de carencias en algún nutriente.

*Tabla de ingesta diaria de referencia para adultos (según art. 1381 del Código Alimentario Argentino).* En dicha tabla se informan las cantidades de vitaminas y minerales que un individuo normal necesita incorporar diariamente a través de los alimentos para que su organismo mantenga un estado saludable.

<b>VITAMINAS</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>IDR</b>
A	U.I.	5000
C	mg	60
D	U.I.	400
E	U.I.	30
D	µg	80
TIAMINA (B1)	mg	1.5
RIBOFLAVINA (B2)	mg	1.7
NIACINA	mg	20
PIRIDOXINA (B6)	mg	2
ÁCIDO FÓLICO	µg	400
CIANOCOBALAMINA (B12)	µg	6

BIOTINA	μg	300
ÁCIDO PANTOTÉNICO	mg	10
<b>MINERALES</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>IDR</b>
CALCIO	mg	1000
HIERRO	mg	18
FÓSFORO	mg	1000
MAGNESIO	mg	400
ZINC	mg	15
YODO	μg	150
SELENIO	μg	70
COBRE	mg	2
MANGANESO	mg	2
CROMO	μg	120
MOLIBDENO	μg	75