

Investigación con suplementos nutricionales: ¿realmente nos dicen la verdad?

Karla Patricia Vázquez Núñez^a

La suplementación nutricional es la administración de sustancias necesarias para la vida cuando se presenta un déficit de nutrientes (Arribas Hortigüela, 2018).

Los suplementos nutricionales son de fácil acceso para la población en general, por esto es importante que la información que se divulga sobre ellos sea realmente resultado de estudios científicos rigurosos. Lamentablemente en estas investigaciones, puede estar presente el conflicto de intereses, que no permite que se reporten correctamente los hallazgos encontrados.

Es así, que las estrategias que el gobierno desarrolle para regular y certificar la calidad de las investigaciones con suplementos nutricionales ayudarían a que la población en general y el consumidor final de los mismos, cuenten con la información completa y real sobre el contenido de estos productos y los efectos de su consumo a largo plazo. En este sentido, algunas recomendaciones son:

- Vigilancia y regulación de investigaciones que trabajen con suplementos nutricionales por agentes externos a las mismas.
- Comités de ética que enfatizan en el Conflicto de intereses al realizar estudios con marcas específicas de suplementos nutricionales.
- Desarrollo de investigaciones que reporten las consecuencias a largo plazo del consumo crónico de suplementos nutricionales, así como la divulgación a la población en general de los resultados de estas.

^a Profesora de asignatura. Departamento de Ciencias de la Salud Poblacional. Centro Universitario de Tonalá. Correo: karla.vazquez@academicos.udg.mx

- Estudios constantes por medio de la COFEPRIS a suplementos nutricionales.
- Divulgación de forma clara y concisa de los hallazgos encontrados en los estudios de calidad realizados por COFEPRIS a los suplementos nutricionales.

Actualmente, los suplementos nutricionales, se promocionan como productos cuya función va más allá de favorecer funciones vitales o aportar nutrientes necesarios cuando se carece de los mismos, pues se promueven como auxiliares en la pérdida de peso, aumento de masa muscular, mejora de funciones cognitivas e incluso de rendimiento sexual. En México en 2021, la compra de suplementos alimenticios aumentó casi 68% (Forbes México, 2022).

Riesgos y beneficios del uso de suplementos nutricionales

El consumo no controlado de suplementos nutricionales puede presentar riesgos para la salud. Aunque en muchos casos el exceso de un suplemento puede ser excretado, existe el potencial de que éste sea tóxico, particularmente a nivel hepático (Arribas Hortigüela, 2018).

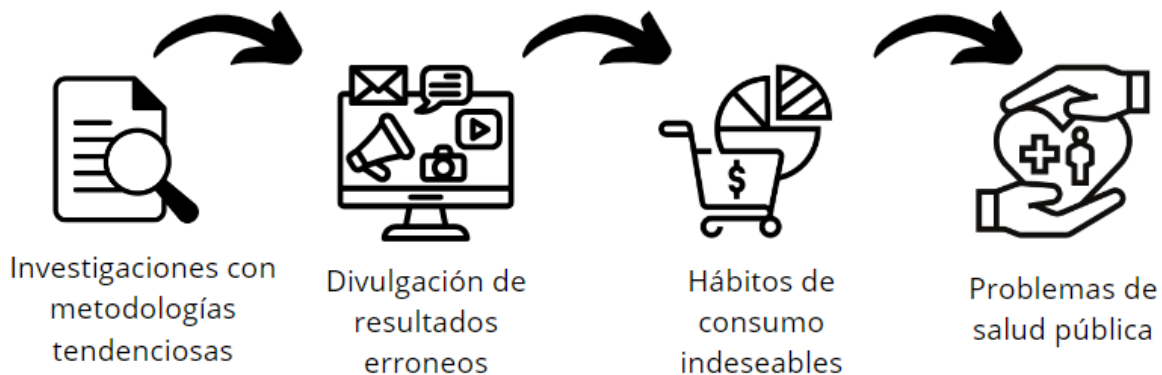
Popularización del consumo de suplementos nutricionales

La reciente tendencia entre la población joven de basar sus hábitos de consumo en lo que promocionan los llamados “influencers” en redes sociales, ha propiciado que cualquier persona considere tener la necesidad de consumir suplementos nutricionales sin necesidad de una evaluación nutricional previa. Sin embargo, los médicos coinciden en que no hay milagros en esos productos, dado que múltiples estudios han evidenciado que tomar vitaminas y minerales adicionales no protege contra las enfermedades, ni mejora la salud general de las personas sanas (FORBES México, 2022).

Asegurar metodologías claras y éticas correctas en las investigaciones, así como un pertinente reporte de resultados a través de publicidad del producto, permitiría que el consumidor cuente con evidencia científica correctamente desarrollada para decidir por él mismo y desde un criterio informado, sus hábitos de consumo.

Se evitaría en medida de lo posible el conflicto de intereses en la investigación de estos productos, pues los resultados de las investigaciones y la información que se difunde sobre estos productos influyen en los hábitos de consumo de los mexicanos; hábitos que a largo plazo se reflejan a nivel de salud pública.

Figura 1. Implicaciones de la falta de regulación de investigaciones con suplementos alimenticios.



Fuente: Elaboración propia.

Si bien, la regulación de la investigación con suplementos nutricionales impactaría solo en una parte del problema, ésta puede ser considerada como el origen de una problemática posterior en salud pública, pues basar la información que se difunde sobre estos productos en estudios mal desarrollados o mal reportados con conflicto de intereses de por medio, puede hacer que la población adquiera ciertos hábitos de consumo que a largo plazo mermarán su salud, convirtiéndose este en un problema de salud pública.

REFERENCIAS

- Arribas Hortigüela, L. (2018). ¿Por qué los pacientes no toman la suplementación nutricional? *Nutricion Hospitalaria*, 35(2), 39–43. <https://doi.org/10.20960/nh.1959>
- Forbes México. (2022). Crece consumo de suplementos alimenticios en México, pero ¿son eficaces, hay alternativas más económicas? Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/crece-consumo->

de-suplementos-alimenticios-en-mexico-pero-son-eficaces-hay-alternativas-mas-economicas/
López-López, M.I. & Díaz-Melo, P.M.(2002). Investigación de mercado de suplementos
nutricionales SN. Editorial: Universidad Icesi.