

Esther Samper

Los cantos de sirena de los suplementos dietéticos/nutricionales

eldiario.es, 29 de octubre de 2018.

Uno de los principios más básicos para el establecimiento de nuevos negocios es la creación de necesidades, con el fin de vender nuevos productos que las satisfagan.

Con una dieta normal y corriente, los suplementos dietéticos/nutricionales son casi siempre innecesarios y, además, no están precisamente exentos de riesgos.

En la mitología griega, las sirenas eran seres muy peligrosos para los marineros que se aventuraban por los mares y océanos. Los cantos de estos monstruos tenían un poder especial: eran irresistiblemente seductores para los navegantes. Aquellos que se encontraban lo bastante cerca para escucharlos no podían evitar ir al encuentro de las sirenas, embelesados por sus sublimes melodías. Cuando eso ocurría, se producía la perdición de los marineros, que eran asesinados sin piedad.

En la actualidad, los cantos de sirena de los suplementos dietéticos/nutricionales inundan la vida diaria, a la caza de los consumidores que buscan un estilo de vida saludable. Sus sublimes melodías son eslóganes tan prometedores como seductores: "Detoxifica tu cuerpo", "antioxidantes contra el envejecimiento", "ayuda a tus defensas", "recarga tus energías"... Cada año, millones de personas en todo el mundo consumen suplementos dietéticos/nutricionales embelesados por sus supuestos beneficios para su salud y ajenos a los riesgos que éstos entrañan.

Uno de los principios más básicos para el establecimiento de nuevos negocios es la creación de necesidades, con el fin de vender nuevos productos que las satisfagan. En el mundo de la salud, se han creado artificialmente multitud de necesidades que, en realidad, no existen. Nos tratan de convencer cada día de que si estamos agotados físicamente es porque necesitamos vitaminas, de que si nos resfriamos o pillamos una gripe es porque no ayudamos a nuestras defensas, de que envejecemos irresponsablemente si no tomamos antioxidantes o de que estamos acumulando toxinas en nuestro cuerpo como insensatos si no ingerimos detoxificantes.

Nada de lo anterior es cierto. Son mensajes intencionadamente manipulados para crear, en esencia, una necesidad irreal. Quieren que pienses, consciente o inconscientemente, que no estás haciendo por tu salud todo lo que deberías y que la solución está en comprar sus productos, para así ser responsable con tu propia salud. En otras palabras, se siembra la semilla de la culpabilidad para, a continuación, vender el remedio para librarte de ella.

Con una dieta normal y corriente, los suplementos dietéticos/nutricionales son casi siempre innecesarios y, además, no están precisamente exentos de riesgos. Es decir, con una dieta equilibrada basta y sobra para adquirir todo lo que necesitamos: nutrientes, vitaminas, antioxidantes... De hecho, en las sociedades occidentales vivimos en el mundo de los excesos. Tomamos demasiado azúcar y sal, demasiadas grasas saturadas, demasiados alimentos procesados, demasiadas calorías... No faltan elementos en nuestras dietas, nos sobran algunos de ellos. Precisamente por ello, no vemos casos de [pelagra](#), [escorbuto](#) o [raquitismo](#) en nuestro entorno. Son las verdaderas consecuencias

de déficits nutricionales reales y no fenómenos tan difusos y normales de la vida cotidiana como el agotamiento físico o coger un resfriado.

Sólo hay contadas excepciones en los que ciertos suplementos dietéticos son realmente necesarios como durante el embarazo, para los deportistas de élite o ante ciertas enfermedades que requieren aportes nutricionales muy específicos. Fuera de ahí, en personas sanas y con una dieta equilibrada, los suplementos nutricionales son tan necesarios como el aire acondicionado en el Polo Norte.

Por otro lado, tampoco acumulamos toxinas en nuestro cuerpo ni necesitamos alimentos o brebajes detoxificantes que nos ayuden a esa tarea. Ya disponemos de riñones, hígado y otros elementos especialmente preparados para evitar que eso ocurra. Cuando realmente se acumulan tóxicos en el cuerpo humano, se producen síntomas y signos muy característicos que suelen llevar a enfermedades y los detoxificantes son, además, totalmente inútiles para evitarlo. Tomar con frecuencia zumos detox para evitar intoxicaciones en el cuerpo es tan lógico y útil como ponerse un gorrito de aluminio para evitar el cáncer. En definitiva, se trata de una medida inútil ante un miedo irracional y sin fundamento.

A pesar de que rara vez se advierte de los riesgos de los suplementos dietéticos/nutricionales lo cierto es que no están exentos de ellos. Así, por ejemplo, el consumo en exceso de vitaminas ([hipervitaminosis](#)) a través de una dieta normal a la que se añaden suplementos vitamínicos no sólo no previene enfermedades sino que aumenta el riesgo de padecer enfermedades como trastornos hepáticos. Además, [la suplementación de vitamina B3, A, C y antioxidantes se ha asociado con una probabilidad mayor de fallecer por cualquier causa.](#)

Hace tan sólo unos días, Jim McCants apareció en las noticias de la BBC alertando sobre los invisibles riesgos de los complementos con: ["El suplemento dietético que arruinó mi hígado"](#). Como otras muchas personas, McCants se había decidido a mejorar su salud, a través de sus estilos de vida. Para ello, además de hacer ejercicio y perder peso, estaba tomando extractos concentrados de té verde. Cuando su piel y ojos se pusieron amarillos, tanto su familia como él se dieron cuenta de que algo no iba bien. Cuando acudió al hospital, el diagnóstico fue un mazazo: daño hepático severo provocado por los extractos de té verde. McCants salvó su vida gracias a un rápido trasplante hepático, pero, aun así, la función de sus riñones está afectada y sufre dolor abdominal crónico.

A McCants le habían llegado los cantos de sirena del té de verde. Lo consumía porque había escuchado sobre sus supuestos beneficios, pero nadie le alertó de sus riesgos. Casos como el de Jim son sólo la punta más visible del iceberg sobre el lado oscuro de los suplementos nutricionales. De hecho, [una investigación publicada](#) en la revista médica New England Journal of Medicine en 2015 estimaba que, sólo en los Estados Unidos, más de 23.000 personas al año acudían a urgencias por problemas de salud provocados por los suplementos dietéticos. [Otra investigación](#), llevaba a cabo en el mismo país, estimaba que el 20 % de los casos de toxicidad hepática detectados eran provocados por hierbas y complementos dietéticos.

Que casos así ocurran por tomar unas sustancias de lo más innecesarias refleja hasta qué punto falla la educación en ciencia y en pensamiento crítico, por un lado, y la legislación, por otro. ¿Por qué para cualquier medicamento es obligatorio aportar un prospecto donde se detallan todos los posibles efectos adversos mientras que si voy al herbolario nadie tiene ninguna obligación de advertirme de los posibles riesgos de los suplementos dietéticos?