DECÀLEG SOBRE COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'ús inadequat de complements alimentaris no està exempt de risc. Aquest decàleg pretén aportar coneixements bàsics sobre els complements alimentaris perquè la població pugui prendre decisions informades i responsables.

1. Són necessaris els complements alimentaris?

Si menges de forma saludable i segueixes les recomanacions d'activitat física per a la teva edat, tindràs una salut més bona. No necessites complements, perquè una dieta saludable com la mediterrània t'aporta tots els nutrients i substàncies necessaris.

2. Més no és millor (i pot ser pitjor).

L'alimentació basada en la dieta mediterrània et proporciona tots els nutrients (proteïnes, vitamines, minerals, fibra, etc.) i substàncies (antioxidants, probiòtics, etc.) necessaris per al teu cos. Augmentar la dosi sense prescripció mèdica no aporta beneficis addicionals i podria ser fins i tot perjudicial.

3. Els complements alimentaris poden ser perillosos per a la població infantil.

Els marges de seguretat són molt estrets, per la qual cosa es pot produir fàcilment un consum excessiu i efectes secundaris greus per a la salut. Només són necessaris en determinades malalties, i només amb prescripció i seguiment sanitari.

4. Els complements alimentaris no són medicaments, però poden estar indicats en alguns casos, sempre prescrits o recomanats per un professional sanitari:

- Esportistes d'alta intensitat o competició.
- Persones amb problemes crònics de salut.
- Dones embarassades.
- Dietes vegetarianes i veganes.

5. Abans de prendre algun complement per millorar el teu rendiment físic o la teva salut física o emocional, fes-te aquestes tres preguntes clau:

1. Pot fer mal? El mal que provoca un remei es mesura pels seus efectes adversos, però també per la pèrdua d'oportunitat de l'ús de teràpies efectives per al problema en qüestió.

2. És eficaç per al que em passa? Per saber-ho, consulta un professional sanitari o fonts oficials d'informació.

3. Quant costa? És més econòmic i saludable prendre peix o fruites seques com a font d'omega-3, o consumir fruites i verdures fresques com a font de vitamina C.

Si tens dubtes en alguna resposta, val més que no el prenguis.

6. Si creus que et vendria bé prendre algun complement alimentari, consulta-ho.

Consultaho amb el teu professional sanitari de referència. En cap cas no substitueixis la teva alimentació habitual o la medicació prescrita pel teu metge per un complement alimentari.

7. Si decideixes prendre un complement alimentari, comprova que està en el mercat de forma legal.

Hi ha un cercador públic de complements alimentaris, creat per l'Agència Espanyola de Consum i Seguretat Alimentària (AESAN). Recorda que el millor és consultar abans amb els teus professionals sanitaris de referència.

Cercador de complements alimentaris

8. L'etiquetatge d'alguns complements alimentaris pot ser enganyós.
Empra fonts fiables d'informació en comptes de contingut publicitari en forma d'articles, reportatges o consells de persones «influents». Comprova les suposades propietats saludables dels productes en el cercador públic de declaracions nutricionals i saludables de l'AESAN.

Declaracions nutricionals i saludables

9. «Natural» no significa segur

Molts complements proclamen que són naturals per procedir de plantes i extractes, però poden tenir efectes secundaris no desitjats, interactuar amb medicaments i alterar el metabolisme dels nutrients.

10. Alerta amb el que veus a les xarxes

Molts missatges sobre complements n'exageren els beneficis, no estan basats en l'evidència científica i cerquen l'interès econòmic. Tot sovint, les recomanacions no les fan professionals sanitaris. Fuig de faules i mites.