DECÁLOGO SOBRE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

El uso inadecuado de complementos alimenticios no está exento de riesgo. Este decálogo pretende aportar conocimientos básicos sobre los complementos alimenticios para que la población pueda tomar decisiones informadas y responsables.

1. **¿Son necesarios los complementos alimenticios?**

Si comes de forma saludable y sigues las recomendaciones de actividad física para tu edad, tendrás una salud mejor. No necesitas complementos, pues una dieta saludable como la mediterránea te aporta todos los nutrientes y sustancias necesarios.

2. **Más no es mejor (y puede ser peor)**.

La alimentación basada en la dieta mediterránea te proporciona todos los nutrientes (proteínas, vitaminas, minerales, fibra, etc.) y sustancias (antioxidantes, probióticos, etc.) necesarios para tu cuerpo. Aumentar la dosis sin prescripción médica no aporta beneficios adicionales y podría ser incluso perjudicial.

3. **Los complementos alimenticios pueden ser peligrosos para la población infantil**.

Los márgenes de seguridad son muy estrechos, por lo que puede producirse fácilmente un consumo excesivo y efectos secundarios graves para la salud. Solo son necesarios en determinadas enfermedades, y solo bajo prescripción y seguimiento sanitario.

4. **Los complementos alimenticios no son medicamentos, pero pueden estar indicados en algunos casos, siempre prescritos o recomendados por un profesional sanitario:**

   - ➔ Deportistas de alta intensidad o competición.
   - ➔ Personas con problemas crónicos de salud.
   - ➔ Mujeres embarazadas.
   - ➔ Dietas vegetarianas y veganas.

5. **Antes de tomar algún complemento para mejorar tu rendimiento físico o tu salud física o emocional, hazte estas tres preguntas clave:**

   1. ¿Puede hacer daño? El daño que provoca un remedio se mide por sus efectos adversos, pero también por la pérdida de oportunidad del uso de

terapias efectivas para el problema en cuestión.
2. ¿Es eficaz para lo que me pasa? Para saberlo, consulta a un profesional sanitario o fuentes oficiales de información.
3. ¿Cuánto cuesta? Es más económico y saludable tomar pescado o frutos secos como fuente de omega-3, o consumir frutas y hortalizas frescas como fuente de vitamina C.

Si tienes dudas en alguna respuesta, mejor no lo tomes.

6. **Si crees que te vendría bien tomar algún complemento alimenticio, consulta primero**.

Consúltalo con tu profesional sanitario de referencia. En ningún caso sustituyas tu alimentación habitual o la medicación prescrita por tu médico por un complemento alimenticio.

7. **Si decides tomar un complemento alimenticio, comprueba que está en el mercado de forma legal**.

Existe un buscador público de complementos alimenticios, creado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Recuerda que lo mejor es consultar antes con tus profesionales sanitarios de referencia.

Buscador de complementos alimenticios

8. **El etiquetado de algunos complementos alimenticios puede ser engañoso**.

Utiliza fuentes fiables de información en lugar de contenido publicitario en forma de artículos, reportajes o consejos de personas «influyentes». Comprueba las supuestas propiedades saludables de los productos en el buscador público de declaraciones nutricionales y saludables de la AESAN.

Consulta las declaraciones nutricionales y saludables

9. **“Natural” no significa seguro**.

Muchos complementos proclaman que son naturales por proceder de plantas y sus extractos, pero pueden tener efectos secundarios indeseados, interactuar con medicamentos y alterar el metabolismo de los nutrientes.

10. **Cuidado con lo que ves en redes.**

Muchos mensajes sobre complementos exageran sus beneficios, no están basados en la evidencia científica y buscan el interés económico. En muchas ocasiones, las recomendaciones no las hacen profesionales sanitarios.

Huye de bulos y mitos.