



## NOTA DE PRENSA

# Suplementos nutricionales: cuándo deben tomarse y riesgos de su consumo innecesario o en exceso

- **Manuel Moñino, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas:** “Una persona sana, sin problemas de salud ni situaciones clínicas que le provoquen un déficit nutricional justificado, tiene cubiertas todas sus necesidades nutricionales sin necesidad de recurrir a suplementos”.
- **En España, el consumo de suplementos y productos a base de plantas alcanza el 70% de la población.**
- **“Los batidos o las barras para sustituir total o parcialmente la dieta solo deben tomarse bajo prescripción de un profesional sanitario y en situaciones de salud que lo justifiquen, de lo contrario es un riesgo para la salud y un gasto innecesario”.**

**26 junio 2024** – El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas hace una llamada de atención sobre el aumento del consumo de suplementos nutricionales y complementos alimenticios sin supervisión por un profesional sanitario. Entre 2018 y 2019 el mercado de suplementos nutricionales se estimó en 12 mil millones de euros con una proyección de crecimiento entre 18 y 45 mil millones de euros en 2026<sup>1</sup>. Su demanda ha aumentado significativamente, especialmente entre los millennials, mujeres y personas mayores y los profesionales advierten de que **“cada vez son más los jóvenes que recurren a estos productos, y lo hacen de una forma compulsiva y descontrolada, sin disponer de toda la información para una elección responsable.”**

Se trata de productos comerciales a base de nutrientes como fibra, vitaminas, ácidos grasos esenciales, probióticos, prebióticos, minerales, extractos de plantas, etc., que se han desarrollado en torno a una realidad social en la que se anima a su consumo para ponerse en forma, mejorar el sistema inmune, aumentar la energía, perder peso, tener una alimentación más sana y completa, o conseguir un mejor cuerpo, piel o cabello, creando la necesidad de comprarlos. En España, el consumo de suplementos y productos a base de plantas alcanza al 70% de la población<sup>2</sup>.

La realidad es que hay que tener cuidado con este tipo de suplementos, ya que tal y como afirma el dietista-nutricionista y presidente del CGCODN, **Manuel Moñino**, **“no dejan de ser productos que pueden ser fuente de azúcares añadidos, que podrían contener sustancias que no aparecen en el etiquetado, especialmente en los destinados a deportistas y pérdida de peso, y porque en la mayoría de los casos no existe evidencia científica sólida que demuestren su eficacia”.**

<sup>1</sup>Fortune Business Insights. Europe Dietary Supplements market size, share & industry analysis, by type (vitamins, minerals, enzymes, fatty acids, proteins, and others), from (tablets, capsules, powder, and liquid), and regional forecast, 2019-2026. Disponible en: <https://www.fortunebusinessinsights.com/industry-reports/europe-dietary-supplements-market-101918>

<sup>2</sup> Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: un estudio transversal. | Revista Española de Nutrición Humana y Dietética (renhyd.org)

Moñino lo deja claro: **“Una persona sana, sin problemas de salud ni situaciones clínicas que le provoquen un déficit nutricional justificado, tiene cubiertas todas sus necesidades nutricionales a través de la alimentación, sin necesidad de recurrir a suplementos”**. En este sentido, afirma que **“nunca es aconsejable sustituir comidas por batidos, barritas u otros productos similares”**. El motivo principal es que la persona no deba dejar de relacionarse con los alimentos y saber qué está comiendo, ya que **“ningún alimento es reconocible en un producto hecho de polvos, líquidos o ingredientes compactados”**. Además, la dietista-nutricionista **Alma Palau**, gerente del CGCODN, explica que **“se corre siempre el riesgo de ingerir nutrientes en exceso, tales como azúcares, grasas y proteínas, y por lo tanto de energía, además del peligro asociado a sustancias no declaradas en el etiquetado, como hormonas o sustancias dopantes, cuando se adquieren por canales como internet o fuentes poco fiables”**. Otro motivo para no hacerlo es que **“nunca un suplemento, incluso los destinados a usos médicos especiales, puede equipararse a un alimento, con su matriz natural, el papel en la cultura y gastronomía, o el valor sensorial inherente”**, señala Palau.

En ese sentido, desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas aclaran que **“el uso de suplementos está indicado cuando no existe una ingesta insuficiente de algún nutriente en la dieta, y este hecho está diagnosticado por un profesional sanitario y se toma bajo su supervisión, o existe un problema de absorción intestinal o se incrementan los requerimientos”**. Algunos ejemplos justificados desde el punto de vista nutricional son los suplementos destinados a las personas mayores con alto riesgo de desnutrición, otras que tengan patologías que limiten la ingesta de alimentos como los problemas de deglución, pacientes que estén atravesando procesos oncológicos, pacientes que deban pasar mucho tiempo encamados...

Un consumo innecesario o en dosis más altas de las recomendadas puede tener efectos perjudiciales para la salud, especialmente si se toman de manera prolongada. **Entre las consecuencias del consumo inadecuado de este tipo de productos se encuentra el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria, trastornos funcionales digestivos, alteración de la microbiota intestinal, aumento de intolerancias alimentarias, pérdidas de peso rápidas y efecto yo-yo, etc. Además, algunos suplementos, como los cócteles de antioxidantes, se han asociados con un mayor riesgo de mortalidad<sup>3</sup>.**

¿Sirven estos suplementos para la pérdida de peso? **“Los batidos o las barritas pueden ser una solución para sustituir total o parcialmente la dieta, pero solo deben tomarse bajo prescripción de un profesional sanitario y en situaciones de salud que lo justifiquen, por ejemplo, casos de obesidad con alto riesgo cardiovascular o metabólico. De lo contrario puede ser un riesgo para la salud y un gasto innecesario”**, afirma Manuel Moñino.

Y recalca: **“Siempre deben tomarse bajo la supervisión de un profesional sanitario, idealmente el dietista-nutricionista, que además de evaluar su impacto en la salud, procure la autonomía a la persona en alimentación saludable para que aprenda a comer mejor y a relacionarse con normalidad con los alimentos, ya que en caso contrario, si alcanza el objetivo pero vuelve a comer como antes, sin haber cambiado hábitos alimentarios y de estilo de vida, el fracaso está asegurado, no solo por la recuperación del peso, sino por su impacto negativo en la salud y el coste económico de la suplementación”**.

---

<sup>3</sup> Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C. Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 3. Art. No.: CD007176. DOI: 10.1002/14651858.CD007176.pub2.

Además de la supervisión médica, los dietistas-nutricionistas insisten en que se deben adquirir siempre en sitios de confianza, que tengan su venta autorizada, y tener especial precaución si se compran a través de internet, haciéndolo en páginas web oficiales y de entidades reconocidas.

En cuanto a los alimentos enriquecidos, algo que también encontramos cada vez con más frecuencia en las estanterías de los supermercados y que se anuncia como “más saludables” (por ejemplo, yogurt o leche enriquecida en proteínas, cereales para el desayuno con vitaminas y minerales, etc.), la realidad es que, es un gasto innecesario, pues el exceso de nutrientes en su mayoría terminan en la alcantarilla, y no sirven de nada si su uso no tiene una justificación de salud, pues en todo caso **“deben ser parte del abordaje nutricional de la situación de salud e integrarse en un plan de alimentación saludable adaptada a cada persona, así como a modificaciones en el estilo de vida”**.

#### Comunicación

Rebeca Valenciano  
prensa@consejodietistasnutricionistas.com  
Móvil 651 420 448