

Estos son algunos de los suplementos alimenticios que toman los científicos

El Ciudadano · 24 de enero de 2018

Seis científicos de universidades británicas explican por qué toman ciertos suplementos alimenticios. La lista nos puede guiar entre tanta información y ayudar a elegir entre la gran cantidad de vitaminas que no siempre son tan beneficiosas como se dice.





Los suplementos alimenticios son una industria multimillonaria. Pero a diferencia de las compañías farmacéuticas (que también son una industria multimillonaria), los fabricantes de estos productos no tienen que demostrar que sus productos son efectivos, solo que son seguros.

Entonces, para saber qué suplementos merecen nuestra atención y dinero, el sitio [*The Conversation*](#) pidió a seis científicos de universidades británicas (expertos desde salud pública hasta fisiología del ejercicio) que mencionen el suplemento que toman cada día y por qué. Esta es la lista:

Cúrcuma

[Simon Bishop](#), profesor de salud pública y atención primaria de la Universidad de Bangor, Gales, dice:

La cúrcuma es más común como ingrediente en la cocina sudasiática, donde agrega fragancia y una calidez terrosa a los platos al curry, pero en los últimos años también ha atraído la atención por sus posibles beneficios para la salud. He estado tomando raíz de cúrcuma molida como suplemento dietético durante aproximadamente dos años, pero he estado interesado en su uso en la medicina ayurvédica durante mucho más tiempo.

La cúrcuma se utiliza como remedio tradicional en muchas partes de Asia para reducir la inflamación y ayudar a sanar las heridas. Ahora, la creciente evidencia sugiere que la **curcumina**, una de sus sustancias, también puede ayudar a proteger contra una variedad de enfermedades que incluyen la artritis reumatoide, las enfermedades cardiovasculares, la demencia y algunos cánceres.

La evidencia que respalda estas afirmaciones no es concluyente, pero es lo suficientemente convincente para que yo siga tomando cúrcuma cada mañana, junto con mi primera taza de café; otro hábito que puede ayudarme a vivir un poco más.

Vitamina D

[Graeme Close](#), profesor de fisiología humana de la Universidad John Moores de Liverpool:

La vitamina D es especial porque es sintetizada en nuestros cuerpos con la ayuda de la luz solar, por lo que las personas que viven en países fríos o que pasan mucho tiempo en el interior corren el riesgo de sufrir una deficiencia. Las personas con un tono de piel más oscuro también corren más riesgo de deficiencia de vitamina D, ya que la melanina reduce la producción de vitamina D en la piel. Se estima que alrededor de mil millones de personas tienen deficiencia de esta vitamina.

La mayoría de las personas es consciente de que necesitamos suficiente vitamina D para mantener huesos sanos, pero en los últimos años, los científicos se han vuelto cada vez más conscientes de otras funciones importantes de la vitamina D. Ahora creemos que las deficiencias de vitamina D pueden resultar en un sistema inmune menos eficiente, deterioro de la función y regeneración muscular e incluso depresión.

La vitamina D es uno de los suplementos más baratos y es una deficiencia realmente simple de corregir. Solía probarme a mí mismo para detectar deficiencias, pero ahora que vivo en el Reino Unido, donde la luz del sol es escasa entre octubre y abril y no contiene suficiente radiación UVB durante estos meses, complemento con una dosis de 50 microgramos diarios durante todo el invierno.

Probióticos

[Justin Roberts](#), profesor titular de nutrición deportiva y ejercicio, Universidad Anglia Ruskin:

La diversidad de bacterias intestinales beneficiosas es importante para la salud física y mental. Sin embargo el equilibrio de las especies bacterianas puede verse alterado por una dieta deficiente, por ser físicamente inactivo o por estar bajo estrés constante. Una forma de apoyar la salud del intestino es consumir probióticos (bacterias vivas y levaduras), como yogur, kéfir y kombucha.

Primero descubrí los probióticos después de años de entrenamiento de triatlón. A menudo experimentaba síntomas gastrointestinales, como náuseas y calambres estomacales, después del entrenamiento y las carreras. También era más susceptible a los resfríos. Después de investigar el área, me sorprendió ver cuántas personas tenían problemas gastrointestinales similares después del ejercicio. Ahora he descubierto que tomar un probiótico regularmente disminuye mis síntomas después del entrenamiento y beneficia mi salud general.

Un estudio reciente que llevamos a cabo demostró que tomar un probiótico por la noche, con la comida, reduce los problemas gastrointestinales en los triatletas novatos.

También hay una gran cantidad de investigaciones que apoyan el uso de probióticos para mejorar la salud general, incluido el intestino, la respuesta inmune y el equilibrio de los colesterolos.

Prebióticos

[Neil Williams](#), profesor de fisiología y nutrición del ejercicio, Nottingham Trent University, dice:

Los prebióticos son carbohidratos no digeribles que actúan como un «fertilizante» para aumentar el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas en el intestino. Esto a su vez puede tener efectos positivos sobre la inflamación y la función inmune, el síndrome metabólico, aumentar la absorción de minerales, reducir la diarrea del viajero y mejorar la salud intestinal.

Descubrí los prebióticos investigando sobre la microbiota intestinal en atletas que sufren de asma inducida por el ejercicio. Investigaciones previas habían demostrado que los pacientes con asma tenían una microbiota intestinal alterada, y que alimentar a los ratones con prebióticos los ayudaba a mejorar de su asma alérgica. Tomando esto como punto de partida, demostramos que tomar prebióticos durante tres semanas podría reducir en un 40% la gravedad del asma inducida por el ejercicio en adultos. Los participantes de nuestro estudio también notaron mejoras en eccema y síntomas alérgicos.

Todas las mañanas agrego polvo prebiótico a mi café. He descubierto que reduce mis síntomas de alergia estacional en el verano y la probabilidad de resfríos en el invierno.

Omega 3

[Haleh Moravej](#), profesor titular de ciencias de la nutrición, Manchester Metropolitan University, dice:

Empecé a tomar omega 3 después de asistir a una conferencia de invierno de la Sociedad de nutrición en 2016. La evidencia científica de que el omega 3 podría mejorar mi función cerebral,

prevenir trastornos del estado de ánimo y ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer, fue abrumadora. Después de analizar mi dieta, era obvio que no estaba obteniendo suficientes ácidos grasos omega 3. Un adulto saludable debe obtener diariamente un mínimo de 250-500 mlígramos.

El omega 3 es una forma de ácido graso que se presenta en muchas formas, dos de las cuales son muy importantes para el desarrollo del cerebro y la salud mental: EPA y DHA. Estos tipos se encuentran principalmente en la carne de pescado. Otro tipo de omega 3, el ALA (ácido alfa-linolénico) se encuentra en alimentos vegetales como frutos secos y semillas, incluidas las nueces y las semillas de lino. Debido a mi apretada agenda como conferencista, mi dieta no es tan variada en temporada académica; no está enriquecida con ácidos grasos omega 3 como me gustaría, lo que me obligó a elegir un suplemento. Cada día tomo una cápsula de 1.200 mg.

Solamente alimentos nutritivos

[Tim Spector](#), profesor de epidemiología genética en el King's College London, dice:

Antes tomaba suplementos, pero hace seis años cambié de opinión. Después de investigar me di cuenta de que los estudios clínicos, cuando se llevaban a cabo correctamente e independiente de los fabricantes, mostraban claramente que no funcionaban y que en muchos casos podían ser dañinos. Los estudios de multivitaminas muestran que los usuarios regulares son más propensos a morir de cáncer o enfermedad cardíaca, por ejemplo. La única excepción son los suplementos para prevenir la ceguera debido a la degeneración macular, donde los ensayos aleatorizados con una mezcla de antioxidantes han sido positivos para lograr un efecto menor.

En muchos casos existe evidencia experimental de que estos químicos en los suplementos funcionan de manera natural en el cuerpo o como alimentos, pero no hay una buena evidencia de que, cuando se administran en forma concentrada como tabletas, tengan algún beneficio. La evidencia reciente muestra que las altas dosis de algunos suplementos incluso pueden ser perjudiciales, como el calcio y la vitamina D. En lugar de tomar productos sintéticos costosos e ineficaces, deberíamos obtener todos los nutrientes, microbios y vitaminas que necesitamos comiendo una variedad de alimentos auténticos, como lo dictan la evolución y la naturaleza.

Traducción de El Ciudadano

