

Los Suplementos nutricionales

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y LA SALUD

Existen muchos suplementos nutricionales, entre ellos, las vitaminas, los minerales, las hierbas medicinales, los aminoácidos, los aceites de pescado, el ajo y las semillas de lino. Los comercios promocionan su consumo porque “son buenos para la salud”, pero eso no quiere decir que los suplementos sean buenos para todos. La efectividad de los mismos depende de la persona que los tome, del tipo de suplemento y de la dosis.

Las vitaminas y los minerales

Todas las personas necesitan vitaminas y minerales, y la mejor fuente de ellos son los alimentos. Sin embargo, muchas personas mayores no logran aportar a su cuerpo la cuota necesaria de vitaminas y minerales porque su alimentación es deficiente en calcio, en vitamina B12, en vitamina D o en otros nutrientes. En esos casos, un suplemento vitamínico mineral puede ayudar a completar la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita.

Antes de tomar suplementos vitamínicos y/o minerales, tenga en cuenta lo siguiente:

- Las dosis elevadas de algunos nutrientes pueden ser perjudiciales.
- Algunos suplementos pueden causar reacciones adversas cuando se los combina con otros medicamentos.

- Consulte a su médico para saber si necesita tomar suplementos y para que le recomiende la dosis adecuada.

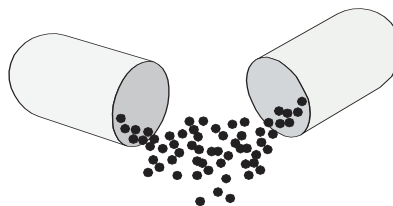
Las hierbas medicinales

Muchas personas han oído que hubo reclamos de salud en relación con ciertas hierbas medicinales como el *ginseng*, la hierba de San Juan (*St. John's wort*) y la cimicifuga racemosa o raíz de culebra negra (*black cohosh*).

Los expertos están estudiando la efectividad y la seguridad de esas hierbas. Hasta la actualidad, han descubierto lo siguiente:

- Algunas hierbas medicinales pueden ser beneficiosas.
- Otras hierbas pueden provocar reacciones adversas cuando se las combina con medicamentos u otros nutrientes.

- Algunas hierbas medicinales tienen contaminantes perjudiciales.
- Es posible que la composición que figura en la etiqueta de las hierbas no coincida con la composición de la dosis que usted ingiera.



Otros suplementos nutricionales

Los expertos también están estudiando otros suplementos nutricionales para saber si son efectivos y seguros, como los aminoácidos, los aceites de pescado, el ajo y las semillas de lino.

CONSULTE A SU MÉDICO

- Los suplementos no deben usarse en reemplazo de una dieta saludable o de una recomendación del médico.
- Las dosis elevadas no siempre son más efectivas que las dosis más bajas, de hecho, a veces pueden ser nocivas.
- Algunos suplementos pueden causar reacciones adversas y provocar efectos nocivos cuando se los combina con medicamentos o con otros suplementos.
- Antes de recomendar suplementos, es conveniente esperar hasta que los expertos hayan investigado más sobre ellos.

MÁS INFORMACIÓN

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html