

¿Funcionan de verdad los suplementos para mejorar la piel, fortalecer el aparato digestivo o aumentar las defensas?

S smoda.elpais.com/belleza/suplementos-piel-aparato-digestivo-defensas/

Javier Caballero

| 01 Ene 2021 10:15

El valor del mercado global de los suplementos nutricionales superó en 2019 los 100.000 millones de euros según la consultora Grand View Research. De su estudio, publicado en febrero, se extrae también que se espera que mantenga un crecimiento del 8,2% los próximos ocho años. Por su lado, la agencia de análisis de mercado Mintel revela que más de la mitad de la generación X, esto es, personas entre 40 y 60 años, toma un suplemento para tratar una deficiencia nutricional específica y un 59% para el bienestar general.

Estos datos, previos a la pandemia, ya anunciaban el buen músculo de esta industria. La crisis sanitaria no ha hecho más que fortalecerla. La creciente preocupación por la salud y mantener un sistema inmune en buenas condiciones frente a patógenos externos incentivó la compra de estos productos. Entre marzo y junio, se agotaron en varios establecimientos los artículos que contenían vitamina C o D, fundamentales para el sistema inmune.

La oferta es amplia (se venden para mejorar la apariencia de la piel, la salud del aparato digestivo, las defensas e incluso la concentración) y el interés, las cifras lo corroboran, indudable. También resulta normal que surjan preguntas. ¿De verdad funcionan? ¿Los necesita todo el mundo? ¿Son todos efectivos? ¿Tienen contraindicaciones? Los expertos responden.

Sí, su eficacia está demostrada

Todos los profesionales consultados (sobre suplementos para la piel, el sistema digestivo y el inmune) coinciden: funcionan. Existen varios estudios que así lo confirman. Habla el doctor Juan García Gavín, dermatólogo de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). «Pueden servir para garantizar un correcto aporte de nutrientes en situaciones en las que la ingesta oral de la cantidad diaria recomendada pueda verse comprometida o en las que exista incapacidad o dificultad de absorberlos», afirma.



Ahora bien, como su propio nombre indica, se trata de un complemento que debe ir acompañado de otras acciones. La doctora Marta Hermosín, especialista en dermocosmética y nutrición del Instituto de Dermatología Integral (IDEI), apuesta por la sinergia. **«La suplementación es muy efectiva, pero requiere tiempo hasta que se visibilizan sus resultados en la piel. Hay factores externos que pueden condicionar a que se estropee: mala adherencia, estrés laboral, alimentación inadecuada, el alcohol, el sol...»** Una aplicación externa de cosmética es interesante para que en siete o diez días se aprecien efectos en la epidermis aunque no en dermis, para que haya motivación para continuar».

En el caso del aparato digestivo, se emplean para tratar alteraciones, sobre todo en el intestino y el colon. **«Cuando se produce una alteración de la flora bacteriana porque una cepa crezca más que otra y se desequilibre el medio, ayudan a equilibrar»**, dice el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

En el caso de las defensas, el farmacéutico Eduardo Senante, con farmacia en Zaragoza, advierte: **«No existe una barita mágica que nos permita activar nuestro sistema inmune»**. Como la doctora Hermosín, destaca la necesidad de llevar un estilo de vida saludable y acudir a ellos en caso de déficit. «Buenos hábitos como una alimentación saludable, dormir al menos ocho horas diarias, practicar ejercicio de manera regular así como la meditación, el yoga u otras actividades que nos ayuden a disminuir los niveles de estrés. Si esto no alcanza, algunos suplementos tienen cierta evidencia científica a la hora de ayudarnos contra determinados patógenos».

¿Y contra la covid19? A finales de marzo, La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ya advirtió a los consumidores de la comercialización de complementos alimenticios que declaraban prevenir, tratar o curar la infección por coronavirus. Unas afirmaciones que, recalcaron, no están autorizadas y están prohibidas al promocionar y vender los complementos alimenticios. **«Sin duda alguna el disfrutar de un sistema inmune saludable siempre nos va a aportar beneficios. Dicho lo cual, es importante recalcar, y más aún en estos momentos, que ningún suplemento puede prevenir ni curar la infección por covid19»**, señala Senante. Un ensayo clínico del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y el Hospital Reina Sofía de la misma ciudad, recogido por *El País*, ha identificado que el compuesto calcifediol, necesario para la generación de vitamina D, podría mitigar el Síndrome de Distrés Respiratorio Agudo asociado al coronavirus.

En diferentes formatos y con diversos ingredientes

El listado de compuestos puede variar enormemente entre los diferentes suplementos, así como su presentación. Los más comunes suelen venir en cápsulas, sobres con polvos solubles o ampollas líquidas. Tanto los componentes como el formato dependerán del objetivo que tengan.

Para tratar la dermis, **«los más utilizados son vitaminas, oligoelementos como el zinc, magnesio o selenio y proteínas o aminoácidos»**, responde el doctor García Gavín, de la AEDV. Sobre su formato, en este caso el doctor afirma que los laboratorios siempre comercializan sus productos en el mejor posible para consumirlos en condiciones óptimas. La doctora Herмосín prefiere las ampollas líquidas o los polvos. «El omega 3 y 6 se recomiendan junto con alimentos grasos para una absorción efectiva, se vehiculizan mucho mejor. Por eso se administran en líquidos que te condiciona a ponerlo en una tostada o aguacate. El colágeno hidrolizado mejor en polvo porque lo disuelves y se absorbe mejor que en comprimido».

Las cápsulas se reservan para el estómago. **«Son gastroresistentes, sirven para que el jugo gástrico no dañe el interior»**, explica el doctor Carrera. «Los probióticos podrían morir, se inactivarían los aminoácidos... Con este escudo llegan al intestino sin verse afectados, ahí se abren y comienzan su actividad». Los principales ingredientes: los mencionados probióticos o la cúrcuma, entre otros. «Se ha visto que la última tiene un efecto antiinflamatorio en especial de la pared del aparato digestivo y no presenta efectos secundarios».

Cuando hablamos de sistema inmune, la lista se amplía. **«Existe bastante controversia respecto a cuáles son los que mejor funcionan»**, concede Eduardo Senante. «Entre los más reconocidos nos encontramos la vitamina D, la vitamina E, la vitamina A, el zinc, ciertos activos patentados como AM3 (combinación de glucomanano y proteínas de soja) y otros como betaglucanos». El formato, nuevamente, vendrá determinado por su composición y su utilidad.

Así funciona cada uno de ellos

Se tiende a pensar que al ingerir suplementos con, por ejemplo, colágeno, elemento fundamental para la elasticidad de la piel, este se incorpora automáticamente a nuestra dermis. Nada más alejado de la realidad. Estos complementos, así como sus activos, pasan por un proceso digestivo, por lo que se descomponen. Es decir, lo que se distribuye por nuestro sistema circulatorio y llega al cutis son sus partes. Entonces, ¿cómo recuperan el buen aspecto de la piel? La doctora Marta Herмосín nos da las claves: **«En los fibroblastos, estimula la formación de colágeno 1 y 3 y de elastina»**. Esto es, al llegar a estas células las activan y fomentan su funcionamiento.

Los probióticos compiten por el sustrato y alimento con las bacterias con sobrecrecimiento, impidiendo así que se desarrollen más; o se unen a las cepas más deprimidas para aumentarlas. «La curcumina, principio activo de la cúrcuma, bloquea determinadas acciones de nuestras moléculas del sistema inmune que inflaman, reduciendo así la hinchazón del tejido», amplía información el doctor Carrera. **«Los aminoácidos como la glutamina son moléculas estructurales que forman tejidos y estimulan la formación de proteínas que actúan de pegamento cuando la mucosa se rompe»**.

Senante prefiere decir que los suplementos entrenan el sistema inmune más que potenciarlo. «Primero, modulan la producción de citoquinas y otras células relacionadas con la inmunidad. También fomentan los mecanismos involucrados en la respuesta inmune adaptativa. Con esto, generan una mediación celular que da lugar a la coordinación de los mecanismos de respuesta inmune y adquirida. Por último, promueven la homeostasis del sistema inmune, es decir, activa su capacidad de autorregulación para ofrecer una respuesta equilibrada».

Tienen peligro por contaminación y contraindicaciones

Sin ánimo de crear alarma, mejor consumirlos cuando los pauten un especialista. «Las hipervitaminosis son letales, hay que tomar lo que recomienda tu médico, ajustarse a las dosis necesarias según sexo, edad, etapa», apunta la doctora Hermosín. El doctor Carrera advierte: los probióticos equilibran durante un tiempo, en exceso producen el efecto contrario.

Sobre las contraindicaciones, Senante opina que **«hay que estar siempre atentos a las alergias a ingredientes que tengamos»**. El doctor Carrera incluye el cáncer como una etapa en la que no suministrar probióticos. «En algunos momentos del proceso de curación de la enfermedad mejor evitarlos». Y la doctora Hermosín lo compara a la alimentación. «Pacientes con tendencias al herpes o virus más latentes se van a evitar algunos, también pacientes con colesterol. Las liposolubles se acumulan en el tejido adiposo».

Entonces, ¿debería tomar suplementos?

El doctor Juan García Gavín, de la AEDV, lo tiene claro. «En una persona sana, sin enfermedades y con una dieta adecuada, no son necesarios». La doctora Marta Hermosín, del IDEI, recalca: **«Nunca va a ser un sustituto, es un complemento a una correcta alimentación y un estilo de vida saludable**. Eso sí, en dietas veganas o muy extremas sí se va a convertir en un reemplazo a esa carencia».

El doctor Carrera, del CMED, los pautaría un tiempo, pero luego buscaría otra solución. «Más que seguir dando suplementos, en un momento dado vamos a centrarnos en la alimentación». Coincide el farmacéutico Eduardo Senante. «Mejor llevar un estilo de vida saludable. **A pesar de todo, habrá ciertos momentos en los que, como humanos que somos, flaqueemos en alguno de estos propósitos. Es en estos casos cuando yo más recomendaría tomar alguno de estos suplementos**». Eso sí, insisten todos, siempre bajo supervisión profesional.