



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Importancia del
consumo de

Suplementos Alimenticios



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO

Importancia del consumo de Suplementos Alimenticios

Los suplementos alimenticios también llamados suplementos dietéticos son sustancias que se consumen además de la alimentación. Aportan nutrimentos como proteínas, grasas, carbohidratos o hidratos de carbono, vitaminas y/o minerales. Son productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso es incrementar la ingestión dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes.

Pueden contener uno o más de los siguientes ingredientes:




Una dieta correcta que cumpla con todos los criterios de la alimentación saludable es suficiente para mantenerse sano. Sin embargo, existen diversas razones para no cumplir con ella. El consumo inadecuado de alimentos afecta a la salud general ya que los nutrimentos se requieren para una amplia gama de funciones en todo el organismo. Dicho consumo inadecuado fluctúa entre la mala calidad de algunos alimentos, por un valor nutritivo comprometido debido a su procesamiento, y la falta de tiempo para hacer una comida sana y equilibrada. También está el caso de personas que llevan dietas bajas en calorías que pueden no aportar la cantidad o variedad de nutrimentos necesarios para la salud. Por las razones anteriores se puede presentar consumo insuficiente de nutrimentos. La escasez de estos afecta la señalización inflamatoria y las vías metabólicas conduciendo a problemas de salud. Entre las áreas afectadas están: salud hormonal, procesos de desintoxicación, funcionamiento del cerebro, salud cardiovascular, salud ósea, funcionamiento del hígado y los riñones y el funcionamiento del sistema inmune.

Los suplementos complementan o suplen la escasez y corrigen la disfunción celular ya que la función óptima de las células se logra cuando un nutrimento requerido por el organismo alcanza una concentración específica dentro de ella. Actualmente la investigación se ha desplazado más hacia la identificación de componentes fitoactivos y metabolitos secundarios con el potencial hacia el bienestar físico y mental, ya que poseen la capacidad de ejercer un efecto en los procesos celulares. Los suplementos pueden lograr el cumplimiento de los requerimientos ya que aumentan la ingestión dietética total o específica con la combinación de más de un ingrediente de los permitidos dispuesto en forma de cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras o polvos diseñados para tomarse en cantidades definidas de medidas.


Situaciones en las que hay necesidad del uso de suplementos.

1. Cuando hay un desequilibrio en la ingestión dietética total.



Para identificar un desequilibrio es necesario evaluar la dieta por medio de cuestionarios, así como medidas objetivas, y relacionar estos datos con los marcadores bioquímicos. Tanto el consumo deficiente de alimentos como el consumo excesivo son causa principal de enfermedades crónicas. La dieta, y por ende los nutrimentos, juegan un papel en el desarrollo de enfermedades del estilo de vida. El uso de suplementos ubica la distribución de nutrimentos hacia lo correcto; ya sea si el paciente tiene exceso de ingestión alimentaria o deficiencia. En el caso de un consumo excesivo de alimentos el uso de una malteada supliendo una comida puede restringir significativamente el peso corporal excesivo y posteriormente reducir el riesgo de varios trastornos metabólicos. La misma malteada puede usarse en otro paciente con deficiente consumo de alimentos, pero en este caso se utiliza como complemento para alcanzar sus objetivos nutricios.

2. Cuando se incrementan las demandas por condición fisiológica.



Los requerimientos nutricios varían según la etapa de crecimiento, la edad, el trabajo físico realizado, la condición fisiológica, etc. Hay algunos grupos con necesidades especiales por ejemplo adolescentes, mujeres en edad reproductiva, mujeres embarazadas y lactantes, deportistas, ancianos; son períodos de mayor demanda fisiológica cuando incluso las dietas correctas pueden no satisfacer la mayor demanda nutricia. Es necesario conocer las necesidades especiales de estos grupos para cuidar su estado nutricional y su bienestar. Un estudio reciente tras confirmar que hay un número significativo de mujeres embarazadas con consumos habituales por debajo del requerimiento estimado promedio, ratificó que la recomendación de un suplemento prenatal es una práctica común de médicos y nutriólogos. Los profesionales de la salud deben conocer la información sobre nutrición y uso de suplementos dietéticos en especial para cada condición fisiológica.

3. Cuando hay presencia de un mal funcionamiento en el organismo.

Personas con ciertas enfermedades o padecimientos cambian drásticamente sus requerimientos de nutrimentos, por ejemplo, VIH/SIDA, cáncer, quemaduras, cirugía, trauma, etc. La salud es el resultado del intercambio equilibrado entre la interacción mutua de procesos fisiológicos; un cambio en un sistema afecta la función del organismo completo. El desequilibrio en un sistema puede modificar la función de otros sistemas de órganos ya que múltiples disparadores, interactuando a nivel de diversos sistemas de órganos, convergen y divergen en varias interfaces para determinar salud o enfermedad, bienestar o disfunción. La nutrición es un factor clave para la homeostasis. La relación curativa se concibe mejor como una forma de "diálogo", no solo entre paciente y profesional de salud sino también entre nutrimentos disparadores y sistemas autorreguladores. Los nutrimentos que se encuentran con un suministro insuficiente a nivel celular deben ser suministrados a las células para prevenir una deficiencia grave. Debido a esto se aconseja a estos grupos de población que tomen suplementos específicos.



En conclusión, los suplementos alimenticios se usan comúnmente para mantenerse sano o para modificar alguna área afectada de la salud, ya que influyen en numerosos sistemas del cuerpo.

Bibliografía

Ley General de Salud

Brown W. Should you take a multivitamin? Examine.com. Consultado en <https://examine.com/supplements/#class-of-supplements>.

Jamison, J.R. Chapter 4 - Toward Nutritional Health: Choosing Food or Supplements in Clinical Guide to Nutrition & Dietary Supplements in Disease Management 2003, Pages 73-102. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-07193-5.50008-X>

Das, A., & Sen, C. K. Nutritional Supplements and Functional Foods: Functional Significance and Global Regulations. In Nutraceutical and Functional Food Regulations in the United States and Around the World 2014, pp. 13-39. Academic Press.

Biswas, S. An insight into functional food. Journal of the Gujarat Research Society, 2019; 21(8s), 746-758.

Lentjes, M. A. (2019). The balance between food and dietary supplements in the general population. Proceedings of the Nutrition Society, 78(1), 97-109.

Nutrition for special groups: Introduction. Consultado en: <http://ecoursesonline.iasri.res.in/mod/page/view.php?id=116860>

Jun, S., Gahche, J. J., Potischman, N., Dwyer, J. T., Guenther, P. M., Sauder, K. A., & Bailey, R. L. Dietary Supplement Use and Its Micronutrient Contribution During Pregnancy and Lactation in the United States. Obstetrics & Gynecology, 2020;135(3), 623-633.

Jordan, T. Chapter 5 - Supplements: Principles and Practice in Clinical Guide to Nutrition & Dietary Supplements in Disease Management. 2003, Pages 73-102 <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-07193-5.50009-1>

Jamison, J.R. Chapter 3 - Self-Regulation: Pathophysiologic Mechanisms Influencing Health and Disease in Clinical Guide to Nutrition & Dietary Supplements in Disease Management 2003, Pages 41-72. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-07193-5.50007-8>

What are food supplements and who needs them? Consultado en <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-supplements-who-needs-them-and-when>

Lu T-M, Chiu H-F, Chen Y-M, et al. Effect of a balanced nutritional meal replacement diet with altered macromolecular composition along with caloric restriction on body weight control. Food Funct. 2019;10:3581-8.

Escaneé con su celular e ingrese para conocer y vivir la experiencia de ser parte de un equipo por la vida.

