

Ingerir suplementos dietéticos sin necesitarlos puede perjudicar la salud

Madrid (14/10/2011) - E.P.

En algunos casos, estos suplementos producen una sobrecarga de minerales como el hierro o calcio que pueden generar problemas de salud

Las personas que toman suplementos dietéticos a diario para aumentar su ingesta de minerales son también quienes tienden a asimilar más nutrientes de la comida que aquellas personas que no toman suplementos, es decir, son quienes menos los necesitan.

Así lo advierte un estudio desarrollado por los National Institutes of Health (NIH) de Estados Unidos, que se ha publicado en la revista especializada *The American Journal of Clinical Nutrition*. Sus conclusiones sugieren que deberían tomar estas vitaminas adicionales sólo las personas que, de verdad, lo necesiten.

Según el director de este estudio, Regan Bailey, investigador sobre Nutrición de los NIH, los suplementos no deben exceder los niveles diarios de ingesta recomendada.

El equipo de Bailey utilizó encuestas dietéticas en las que valoraron la ingesta de minerales entre un total de 8.860 hombres y mujeres participantes en la mayor encuesta gubernamental sobre salud, realizada entre los años 2003 y 2006.

Las personas que reconocieron tomar suplementos con ocho importantes minerales, calcio, hierro, magnesio, zinc, fósforo, cobre, potasio y selenio, eran mucho más propensas a conseguir cantidades adecuadas de estos minerales de la comida que ingerían que aquellas personas que admitieron que no tomaban suplementos. El vínculo más fuerte se dio en las mujeres, más propensas a tomar estos suplementos.

Los consumidores de suplementos tendían, además, a comer mejor y a llevar un estilo de vida más saludable que quienes no los tomaban, apunta Bailey. Su equipo también descubrió que la ingesta de calcio siempre caía por debajo de los niveles recomendados, incluso entre los consumidores de estos suplementos.

Cerca de uno de cada cuatro consumidores de suplementos, y el 71 por ciento de los participantes que no los tomaban, no recibían la cantidad diaria recomendada de calcio, situada entre los 800 y los 1.000 miligramos diarios para los hombres con más de 51 años de edad y de 1.000 a 1.200 para las mujeres de la misma edad.

Las personas de más edad son mucho más propensas a tomar menos calcio diario recomendado, pero también a tomar demasiado. Esto se debe a que los mayores suelen tomar más suplementos, lo que explicaría por qué el 16 por ciento de las mujeres entre los 51 y los 70 años reconoció realizar ingesta diarias de calcio que excedían el máximo recomendado.

Los consumidores de suplementos son también más propensos a elevar su ingesta de magnesio y zinc por encima de los límites recomendados. Se desconocen las consecuencias sobre la salud que podría tener tanto consumir una cantidad elevada de estos minerales como poca.