

## ¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS DIETARIOS?

Son productos especialmente formulados y destinados a suplementar la incorporación de nutrientes en la dieta de personas sanas, que presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores a las habituales. Contienen algunos de los siguientes nutrientes: proteínas, lípidos, aminoácidos, glúcidos o carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra dietaria y hierbas.

Es necesario destacar que una dieta completa y equilibrada debe proveer todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones fisiológicas del organismo. Por lo tanto, un suplemento dietario sólo deberá consumirse en determinadas circunstancias: cuando no sea posible llevar a cabo esa dieta "ideal", o debido a un estado fisiológico particular que requiera un aporte extra de algún nutriente.

Los suplementos dietarios pueden presentarse en forma de tabletas, cápsulas, comprimidos, polvos, gotas, etc. No deben ser confundidos con los medicamentos porque, a diferencia de éstos, se encuentran destinados a personas sanas y no deben ser consumidos con la esperanza de mitigar, curar o tratar alguna dolencia.

### ***La publicidad de suplementos dietarios***

La publicidad juega un importante papel en la comprensión de las características esenciales y el consumo adecuado de estos productos. La Disposición ANMAT N° 4980/2005 fija las pautas éticas sobre la publicidad de productos para salud y, en lo referente a los suplementos dietarios, prescribe que los anuncios **no deberán** incluir frases o mensajes que:

- Atribuyan al producto acciones y/o propiedades terapéuticas o sugieran que el suplemento dietario es un producto medicinal, o mencionen que diagnóstica, cura, calma, mitiga, alivia, previene o protege de una determinada enfermedad.
- Aconsejen su consumo por razones de acción estimulante o de mejoramiento de la salud, o de orden preventivo de enfermedades o de acción curativa.

- Provoquen temor o angustia, sugiriendo que la salud de un sujeto se verá afectada en el supuesto de no usar el producto.
- Induzcan al uso indiscriminado del producto.
- Manifiesten que un suplemento dietario puede ser usado en reemplazo de una comida convencional o como el único alimento de una dieta.
- Incluyan la expresión "venta libre".

### ***Formas de presentación. Rotulado***

En el rótulo debe indicarse claramente el tipo de producto del cual se trata: es decir, que es un suplemento dietario.

Además deben aparecer allí los siguientes datos:

- Marca y/nombre comercial del producto.
- Denominación que indique que el producto es un suplemento dietario.
- Listado de ingredientes completo (incluyendo los aditivos).
- Información nutricional por porción o ingesta diaria recomendada por el fabricante.
- Nombre y domicilio del elaborador o importador.
- Número de Registro Nacional de Establecimiento (RNE) elaborador o importador otorgado por la autoridad sanitaria.
- Fecha de vencimiento.
- Número de lote.
- Ingesta diaria recomendada, que indica la cantidad que debe consumirse por día.
- Modo o forma de consumo (ej. con el desayuno, con abundante agua, etc.).
- Advertencias: deben consignarse de manera obligatoria las leyendas:
  - Consulte a su médico;
  - No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños (a menos que el producto se encuentre orientado específicamente a ellos);
  - Mantener fuera del alcance de los niños;
  - Otras advertencias, que dependerán de la composición particular.

Cabe aclarar que, para que un suplemento dietario pueda comercializarse en el país, debe contar con un registro (RNPA: Registro Nacional de Producto Alimenticio) otorgado por la autoridad sanitaria correspondiente.

### ***En síntesis:***

De todo lo expuesto, podemos concluir que los suplementos dietarios están destinados a aportar nutrientes en la dieta de personas sanas. Antes de consumirlos, debe leerse atentamente su rótulo, prestando atención a las advertencias que contiene, respetando el modo de uso y la ingesta diaria establecida.

A fin de evitar efectos indeseados, también es importante que en el rótulo aparezca la empresa responsable de la puesta al mercado del producto. De todas maneras, y en caso de tener inquietudes acerca del consumo de un determinado producto, es aconsejable la consulta al médico.

En los últimos años, la creciente modalidad de oferta de suplementos dietarios por Internet y por correo electrónico preocupa a las autoridades sanitarias debido a que, en esas circunstancias, no puede garantizarse la calidad de los productos que se adquieren.

En este contexto, es necesario advertir a la comunidad acerca de que muchos de estos productos no se encuentran debidamente registrados, por lo que no pueden ser identificados en forma fehaciente y clara en lo que respecta a su elaboración, envasado y conservación. Por ello, y teniendo en cuenta los riesgos que ello implica para la salud, no deben consumirse productos de procedencia desconocida que no ofrezcan garantías de inocuidad y aptitud sanitaria.