

Primum non nocere

Joan Quiles Izquierdo

El cuerpo es incapaz de sintetizar algunas sustancias indispensables para la vida, por ello debe de extraerlas de los alimentos que toma a fin de asegurar su correcto funcionamiento. La ciencia ha sido capaz de reconocer estas sustancias e incluso aislarlas y/o copiarlas, lo que ha posibilitado que actualmente podamos ingerirlas como suplementos o complementos. En nuestro ámbito, cápsulas, sobres, comprimidos efervescentes de vitaminas, minerales o antioxidantes se pueden adquirir en farmacias, parafarmacias o supermercados sin ningún problema.

Los complementos a base de vitaminas o minerales han sido objeto de diferentes usos y controversias. Cuando aparecieron estos suplementos fueron armas terapéuticas fundamentales en la resolución de las enfermedades nutricionales carenciales, como no podía ser de otra manera. Linus Pauling, el doble premio Nobel (Química y de la Paz) preconizó la utilización de dosis altas de vitamina C para la prevención del resfriado y las usó en pacientes con cáncer y cardiopatía. Todavía sigue viva la polémica entre sus teorías y la evidencia científica. Además, en demasiadas ocasiones, la prescripción de este grupo ha sido utilizada, con más fe que evidencia, para situaciones tan inespecíficas como la falta de energía o, simplemente, como placebo pensando que mal no podían hacer.

Así pues, con el ánimo que inspira esta nueva sección, me gustaría plantear dos cuestiones: ¿Consiguen estos nutrientes proporcionar los mismos beneficios como complementos que como alimentos? ¿Son inocuos?

En realidad, los complementos son una forma de proporcionar vitaminas, minerales y antioxidantes al organismo fuera de su contexto natural, el alimento. Cuando estos nutrientes llegan al organismo a través de alimentos, vienen integrados en un conglomerado de componentes nutrientes y otros que, aún no siéndolo, son de gran interés, por ejemplo los isotiocianatos de las coles, los carotenoides de las zanahorias o los flavonoides del vino tinto. La acción conjunta de estos nutrientes y de los fitoquímicos va a tener mayor poder que la imputada a una vitamina o antioxidante que se consume como complemento.

Otro ejemplo de ello puede observarse con el tomate y los licopenos, el consumo del mismo (mejor aún como salsa) está asociado a una disminución del riesgo de padecer cáncer de próstata pero cuya protección está cuestionada cuando, los licopenos se ingieren aisladamente en forma de cápsula¹. Este hecho se ha visto también con los carotenos introducidos al organismo de forma natural (zanahoria) en contraposición a los carotenos tomados como complemento nutricional, en relación al cáncer de pulmón.

En España se calcula que un 16% de adultos toman habitualmente complementos minerales, vitamínicos o mixtos. Estas cifras, aunque lejanas del 24-46% estimado para EEUU, no pueden dejarnos indiferentes en un país que es envidiado por su rica gastronomía que incluye una variada gama de alimentos vegetales. Además observamos, paradójicamente, que quienes toman estos complementos son por lo general los individuos que menos los necesitan. Son sujetos concienciados en el cuidado de su salud que, en su exceso de celo, están haciendo un consumo superior al recomendado para estas sustancias.

Y es que no siempre "algo es mejor que nada". No podemos pensar que estas sustancias son inocuas. Paracelso hace más de cuatrocientos años ya nos avisaba cuando decía que "*dosis sola facit venenum*" (sólo la dosis hace el veneno).

Recientemente, un estudio llama nuestra atención sobre el uso (abuso) de los suplementos nutricionales y, en concreto, sobre el de los antioxidantes. Bjelakovic G, *et al*². han publicado una revisión sistemática con metaanálisis de ensayos clínicos en los que han evaluado la administración de beta-caroteno, vitamina A, vitamina C, vitamina E o selenio (solos o en combinación con otros suplementos antioxidantes y/o vitaminas) frente a placebo o no intervención para explorar su efecto sobre la mortalidad. Sus conclusiones nos preocupan. No encuentran evidencias convincentes de que los complementos antioxidantes tengan efectos beneficiosos sobre la mortalidad. Además, nos alertan de que los suplementos antioxidantes con betacarotenos, vitamina A y vitamina E, en prevención primaria o secundaria, pueden aumentar el riesgo de muerte. Sin embargo los suplementos de vitamina C

y de selenio (en los ensayos de buena calidad) no presentan relación alguna y según sus conclusiones se necesitan ensayos clínicos aleatorios para estudiar estos nutrientes.

Los humanos somos seres con “fecha de caducidad” que estamos abocados a la enfermedad, al envejecimiento, a la degradación, como resultado del estrés oxidativo. De esta forma y durante mucho tiempo, oír el término antioxidante ha sido reconfortante, equivalente de antienvjecimiento y de salud. En una sociedad que busca con ahínco librarse de la enfermedad y la vejez, muchos han iniciado el camino de la panacea personal -cual pacto con Mefistófeles- pensando que habían encontrado el elixir de la eterna juventud en las cápsulas de antioxidantes. A la luz de los hallazgos descritos debemos plantearnos, ante la posibilidad de prescribir estos complementos, su pertinencia y recordar el principio médico universal *primum non nocere* (primero no hacer daño) y seguir recomendando la saludable bondad de una dieta variada con su disfrute organoléptico para evitar la ya no tan segura intervención de los complementos.

El seguimiento de una dieta variada y equilibrada debe obviar la necesidad de recurrir a suplementos vitamínicos en la mayoría de los individuos. De acuerdo con lo expuesto, el uso de los complementos debería reservarse a aquellos individuos con la posibilidad de presentar carencias puntuales, con el fin de prevenir los posibles riesgos asociados a éstas, solamente cuando sea imposible aportar estos nutrientes mediante una dieta variada y equilibrada.

Bibliografía recomendada

1. Basu A, Imrham V. Tomatoes versus lycopene in oxidative stress and carcinogenesis: conclusions from clinical trials. *Eur J Clin Nutr* 2007;61(3):295-303.
2. Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C. Mortality in randomized trials of antioxidants supplements for primary and secondary prevention: systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2007;297:842-57.