

¿Cómo evitar gastar dinero en suplementos nutricionales que no funcionan? ^[1]

Enviado el 17 abril 2014 - 5:59pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Contribución de CienciaPR: Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [Diálogo Digital](#). El contenido generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando sea con fines educativos y no comerciales, citando a la organización.

Wilson Gonzalez-Espada ^[2]

Autor de CienciaPR:

Diálogo Digital ^[3]

Fuente Original:



El encarcelamiento de un famoso vendedor de remedios falsos y el editorial de una de las revistas medicas más respetadas del mundo le asestan dos golpes contundentes a la pseudociencia.

A pesar de que los avances en la ciencia y la tecnología han sido inmensos en el último siglo, todavía hay gente que no entiende la diferencia entre la ciencia de verdad y la pseudociencia, la “ciencia” sin evidencia. Hay muchos tipos de pseudociencia, desde la astrología y la parapsicología hasta la naturopatía, la homeopatía y los suplementos nutricionales. Esta y otras

“disciplinas” pseudocientíficas tienen en común la falta de evidencia clínica para apoyar sus alegaciones y el fin de lucro a partir de la ignorancia de sus víctimas.

En el caso particular de los suplementos vitamínicos, su uso entre adultos ha aumentado un 30% desde el 1988 hasta el 1994. Éste y otros tipos de suplementos nutricionales son usados por hasta el 53% de la población en países desarrollados, creando una industria con ganancias de sobre \$30 mil millones anuales, a pesar de que la gran mayoría de estos suplementos nutricionales carecen de estudios que confirmen su efectividad.

Hace un par de meses, en un editorial de la revista profesional *Annals of Internal Medicine* que no recibió mucha atención mediática, cinco de los científicos y médicos más respetados en el campo expresaron lo que muchos otros científicos ya sabían. Refiriéndose a los suplementos nutricionales, indicaron que no existe evidencia de beneficio y que podrían ser dañinos.

“Existe suficiente evidencia para aconsejar que no se utilicen suplementos nutricionales de manera rutinaria. Casi ninguno de los suplementos nutricionales previenen las enfermedades crónicas ni la muerte, su uso no está justificado y deben evitarse. Esto es particularmente cierto para aquellas personas que comen una dieta normal y no demuestren una deficiencia micronutricional”, indicaron los científicos Eliseo Guallar, Lawrence Appel, Edgar Miller (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health), Saverio Stranges (Warwick Medical School, UK), y Cynthia Mulrow (American College of Physicians).

Los investigadores concluyeron su escrito *Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements* argumentando que el peso de la evidencia “cierra el caso” de si los suplementos nutricionales son efectivos para prevenir o tratar condiciones médicas crónicas.

Desafortunadamente, la industria de los suplementos nutricionales continúa generando ganancias. A veces los vendedores ofrecen sus productos con la mejor intención, porque los han convencido de que sí son efectivos cuando en realidad no lo son. A veces los vendedores sí saben que lo que están vendiendo no sirve y hasta podría afectar la salud de las personas. A través de la mentira, la labia y las medias verdades, estos vendedores no son más que promotores de fraude.

Hace un par de semanas sentenciaron a Kevin Trudeau a 10 años de cárcel federal y \$38 millones en multas por fraude. Aunque el nombre no podría serle familiar, la cara sí lo es, sobre todo si recibe programación por cable o satélite. El tipo aparecía continuamente en infomerciales nocturnos, usando las técnicas de la “entrevista noticiosa” y los testimonios de personas que alegadamente usaron los productos, para convencer a la gente. Hace varios años, él mismo vendía los productos “naturales” y los remedios para bajar de peso. Cuando lo acusaron de fraude por primera vez en el 1998, entonces Kevin Trudeau se dedicó a escribir y vender libros que promocionaban “dinero gratis”, “curas para perder peso”, “curas para saldar deudas”, “curas para mejorar la memoria”, y “curas naturales” haciendo alegaciones falsas e ilegales.

Uno de sus trucos más básicos era tener la información en un libro para darle credibilidad. Además, alegaba que los productos naturales, por el sólo hecho de ser naturales, ayudaban a tratar y curar enfermedades. Otro truco era crear y promover teorías de conspiración, indicando que el gobierno, los científicos y la industria médica no querían que el público se enterara de la

existencia de “curas naturales”.

Algunos lectores se preguntarán: pero si los científicos indicaron que los suplementos nutricionales no benefician pero tampoco podrían afectar negativamente la salud, ¿cuál es el problema de que la gente los compren si quieren?

En primer lugar, la idea de gastar dinero en algo que no funciona y que no se necesita es simplemente ridícula. La economía de nuestro Puerto Rico no está como para botar dinero. En segundo lugar, si las personas creen que los suplementos nutricionales pueden tratar y curar enfermedades, entonces podrían no ir al doctor o tomarse las medicinas recetadas. Si, según Kevin Trudeau, una pastillita de calcio de coral cura el cáncer, para que pasar la molestia de una quimioterapia? Peor aún, las personas podrían mezclar medicamentos y suplementos, lo que podría causar interacciones negativas y reducir la efectividad del medicamento real.

¿Cómo evitar botar chavos en suplementos que no funcionan? Fácil, la etiqueta misma lo indica. Si la etiqueta de un pote de pastillas dice "Este producto no ha sido evaluado por la FDA (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos); este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar, o prevenir ninguna enfermedad", no lo piense dos veces e ignórelo.

Tags:

- [suplementos nutricionales](#) [4]
- [pseudociencia](#) [5]
- [efectos secundarios](#) [6]

Categorías de Contenido:

- [Ciencias biológicas y de la salud](#) [7]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/como-evitar-gastar-dinero-en-suplementos-nutricionales-que-no-funcionan?language=es&page=6>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/como-evitar-gastar-dinero-en-suplementos-nutricionales-que-no-funcionan?language=es> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/wgepr?language=es> [3] <http://www.dialogodigital.com/index.php/¿Como-evitar-gastar-dinero-en-suplementos-nutricionales-que-no-funcionan.html#.U08B8aLeQv4> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/suplementos-nutricionales?language=es> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/pseudociencia?language=es> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/efectos-secundarios?language=es> [7] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0?language=es>