

# Lo que Usted debe Saber sobre los Nutraceuticos

**¿**Qué es un nutraceutico? "Nutra" deriva de nutrición y "céutico" deriva de farmacéutico. Nutraceutico se refiere a sustancias que pueden ser consideradas como un alimento o parte de un alimento las cuales pueden proporcionar beneficios médicos y para la salud.

No es una novedad el usar productos alimenticios para promover la salud y curar enfermedades. Algunos de los medicamentos actuales se derivan de plantas usadas en el pasado. La aspirina y otros medicamentos para reducir la fiebre contienen químicos semejantes a los de la corteza de sauce. El opio de las amapolas, es la base del potente medicamento morfina, usado para aliviar el dolor. Muchos países tales como la India, China y Tíbet por muchos años, han tenido la tradición de depender de las hierbas y otros productos botánicos (de plantas) como tratamientos para problemas de salud.

En los Estados Unidos, los nutraceuticos están considerados como medicamentos alternativos y complementarios, o sea, sustancias o tratamientos que pueden ser usados simultáneamente o en vez de los métodos médicos usuales. Básicamente, existen dos tipos de nutraceuticos: Suplementos dietéticos y alimentos funcionales.

## Suplementos Dietéticos

Los suplementos dietéticos son definidos por la ley federal como productos suministrados oralmente, los cuales contienen un "ingrediente dietético" con el fin de añadir algo a los alimentos que Ud. consume. Ejemplos de los suplementos dietéticos son la cimifuga racemosa para los síntomas menopáusicos, el ginkgo biloba para la pérdida de memoria y la glucosamina/condroitina para la artritis. Si Ud. toma diariamente una vitamina múltiple, Ud. está tomando un suplemento dietético. Los ingredientes de los suplementos pueden contener vitaminas, minerales, hierbas u otros extractos botánicos, ami-

noácidos, enzimas, tejido orgánico, extractos de glándulas u otros suplementos dietéticos. Dichos suplementos están disponibles en varias formas, incluyendo píldoras, cápsulas, líquidos, polvos, extractos y concentrados.

Los suplementos dietéticos se pueden conseguir fácilmente, Ud. los puede conseguir a través de las tiendas de alimentos saludables y a través de la red. Si Ud. usa o está contemplando usar los suplementos dietéticos para prevenir o tratar condiciones médicas, debe enterarse tanto de los riesgos como de los beneficios.

## Alimentos Funcionales

Los alimentos funcionales son alimentos que pueden proporcionar beneficios de salud más allá de su valor básico nutritivo. Los beneficios pueden provenir de partes de los alimentos en sí o del proceso de su fabricación. Por ejemplo, el salvado de avena ayuda a reducir el colesterol al igual que ciertos tipos de margarinas especialmente fabricadas. La única inconveniencia de los alimentos funcionales pueden ser reacciones personales o dinero invertido en un alimento que no provee el beneficio especificado pero de otra manera, rara vez causan efectos secundarios serios.

## Beneficios y Desventajas

Los nutraceuticos pueden ser atractivos, ya que no requieren de una cita médica y pueden ser

*En los Estados Unidos, los nutraceuticos están considerados como medicamentos alternativos y complementarios, o sea, sustancias o tratamientos que pueden ser usados simultáneamente o en vez de los métodos médicos usuales.*



adquiridos fácilmente sin una receta médica. Muchas personas creen que este método es más natural que el uso de los medicamentos de receta médica. Pienzan que los suplementos dietéticos les ayudarán a sentirse más fuertes y saludables, serán más energéticas y prevendrán enfermedades. Algunas personas tratan estos productos cuando sienten que los tratamientos estándares no han dado resultado.

Existen desventajas al usar estos productos. Los medicamentos, incluyendo tanto los que requieren de una receta médica como los que no la requieren, son reglamentados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos. Los

fabricantes de los medicamentos deben someter evidencia científica que compruebe que sus productos son seguros y eficaces. También, tienen que fabricar los medicamentos de una manera estrictamente estructurada que asegure que sean puros y que contengan la cantidad exacta de los ingredientes especificados. Por el contrario, los suplementos dietéticos, son reglamentados como alimentos, no como medicamentos. Pueden contener una mayor, menor o ninguna

cantidad del ingrediente eficaz y pueden estar contaminados con otras sustancias.

También, no se requiere que los fabricantes de los suplementos dietéticos sometan investigaciones científicas proporcionando la seguridad y eficacia de sus productos. Sólo porque los suplementos dietéticos parecen ser naturales, no significa que sean seguros o que poseen los efectos prometidos. Los suplementos, al igual que los medicamentos, pueden tener efectos secundarios indeseables y deseables. Algunos suplementos pueden interferir con los medicamentos de receta médica, causando así daño. Infórmese apropiadamente sobre los nutracéuticos.

Si Ud. selecciona usar nutracéuticos, especialmente los suplementos dietéticos, siga las siguientes sugerencias:

- Entérese sobre el producto que usará de una fuente informativa segura (véanse las fuentes informativas). Los publicistas, el personal de la tienda de salud u otros vendedores los cuales venden estos productos recomiendan estos suplementos, especialmente basándose en testimonios, pero son vendedores, no proveedores de atención médica; ganan dinero al vender los productos.

### Fuentes Informativas

- **Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa, Institutos Nacionales de la Salud**  
<http://www.nccam.nih.gov>
- **Introducción: Hierbas y nutracéuticos medicinales (Manual "Merck", Segunda Edición).**  
<http://www.merck.com/mmhe/sec02/ch019/ch019a.html>

- Si Ud. está usando medicamentos de receta médica o está bajo un tratamiento debido a problemas médicos persistentes, debe comunicarle a su médico sobre los suplementos dietéticos. Si su proveedor de atención médica no desea discutir este tema o revoca su deseo de tratar tratamientos alternativos, pida una referencia a un profesional el cual posee un conocimiento más amplio sobre este tema. Los proveedores de atención médica se están enterando más sobre los medicamentos complementarios y alternativos y deben ser capaces de proporcionarle información. Aunque Ud. sienta que su médico no apoya el uso de los suplementos dietéticos, debe comunicarle si está tomando alguno de estos productos. Ud. también le puede preguntar a un farmacólogo si los suplementos dietéticos pueden interferir con los medicamentos que está tomando.
- Cuando compre productos herbales y botánicos, busque el término "estandarizado" en la etiqueta. Esto significa que el fabricante garantiza que el producto realmente contiene la cantidad correcta de la hierba o sustancia botánica. Algunos expertos recomiendan buscar el número de lote, fecha de caducidad, descripción del contenido y dosis y el nombre y domicilio del fabricante. También, recomendamos que compre sólo de fabricantes reconocidos y de confianza.

### En Conclusión

Los nutracéuticos pueden ser benéficos para la salud, pero continúan investigando sobre sus beneficios y los posibles efectos dañinos. Si Ud. está usando o está contemplando usar estos productos, infórmese sobre ellos y asegúrese de discutirlos con su proveedor de atención médica.

---

*Este informe para la paciente fue redactado por Diane E. Judge, APN/CNP, usando contexto del Instituto de Nutracéuticos, el Centro Nacional de Medicamentos Complementarios y Alternativos y el Manual "Merck", Segunda Edición.*

**Los nutracéuticos pueden ser benéficos para la salud, pero continúan investigando sobre sus beneficios y los posibles efectos dañinos.**