

Doctor Jorge Ángel, médico integrativo y director del Máster en Suplementación Nutricional de la ESI

“Cuando la elección del suplemento se adapta al objetivo buscado, su eficacia se multiplica”

El consumo de suplementos nutricionales ha crecido de forma exponencial en los últimos años, impulsado por una mayor conciencia sobre la salud y tendencias de bienestar. En esta entrevista concedida a *“mi herbolario”*, el Dr. Jorge Ángel, asegura que tienen un perfil de seguridad muy alto, aunque es necesario saber manejarlos.



El experto advierte de que los suplementos no son inocuos por el mero hecho de ser “naturales”, y esa es precisamente su virtud: que tienen un efecto. Dado que actúan, pueden interactuar con medicamentos y su eficacia depende de múltiples factores que es conveniente conocer como la calidad de la formulación y el contexto de cada persona. Veamos cómo hacer un uso más seguro y consciente de la suplementación.

¿Qué percepción general tiene sobre el uso de suplementos entre los consumidores españoles?

Creo que, en general, son productos muy consumidos y muy bien valorados entre la población española porque, bien utilizados, son una herramienta valiosa de prevención y apoyo en muchos problemas de salud.

“No hay que perder de vista que el gran potencial de los suplementos es coadyuvante y preventivo”



¿Cree que se está haciendo un uso responsable?

De manera general, sí. Las personas que toman suplementos nutricionales suelen estar informadas. De todas formas, nuestro consejo es intentar consultar siempre a un profesional para corroborar que ese suplemento es el más adecuado.

En este sentido, el punto de venta es fundamental para garantizar este asesoramiento. Es importantísimo que los profesionales detrás del mostrador tengan una buena formación para poder resolver todas las dudas y dirigir a sus clientes hacia la mejor opción, en caso de que antes no hayan consultado con un médico. Cuando la elección del suplemento se adapta a las circunstancias personales y al objetivo buscado, su eficacia se multiplica.

¿Cuáles son los errores más frecuentes al comprar un suplemento nutricional?

Más que de errores, yo hablaría del potencial que se pierde cuando no escogemos el suplemento de forma afinada, sin tener en cuenta la letra pequeña. Hay que ser consciente de que el mundo de la suplementación es precisamente eso, un mundo, y para conseguir los máximos beneficios es necesario conocerlo.

Por ejemplo, si vamos a comprar un suplemento como apoyo articular, algunos harán más hincapié en el efecto antiinflamatorio, otros en la lubricación de la articulación... aunque todos sean buenos y válidos, es importante conocer las sustancias y saber escoger para que el efecto sea el deseado.

¿Qué debería saber el lector antes de elegir un complemento alimenticio?

Que una misma sustancia puede tener diferentes formulaciones con efectos muy distintos. Un ejemplo paradigmático es el magnesio, que según su forma química puede ser un relajante o un laxante. Que hay que hilar fino. Por ejemplo, no podemos hablar de omegas sin más. Son muy diferentes el Omega 3, el Omega 6 y el Omega 7. El Omega 7 es para apoyar la sequedad de las mucosas; el 3 EPA para el sistema cardiovascular y el 3 DHA para las funciones cerebrales y oculares. En cuanto al omega-6, pese a ser esencial, su consumo debe evaluarse con cuidado, ya que su exceso favorece la inflamación y la dieta actual ya lo aporta a través de aceites refinados y ultraprocesados. En definitiva, el lector debe saber que lo ideal es informarse bien y buscar consejo profesional; que también puede venir desde el punto de venta.

Muchos consumidores piensan que 'natural' significa 'inocuo'. ¿Qué riesgos reales están asociados a los suplementos?

Hay que partir de la base de que los suplementos tienen un perfil de seguridad muy alto. Las sustancias naturales actúan de manera más suave y respetuosa con el organismo que los fármacos químicos, y existe la confianza generalizada en que no van a hacernos daño. No obstante, no podemos perder



“Es importantísimo que los profesionales detrás del mostrador tengan una buena formación para poder resolver todas las dudas”

de vista que tienen una acción, -esa es precisamente su virtud- y, por tanto, hay que ser cuidadosos, especialmente en personas polimedizadas porque pueden interferir con la medicación.

¿Puede dar ejemplos concretos de interacciones que preocupan?

Los suplementos pueden interactuar con medicamentos porque contienen compuestos bioactivos que actúan sobre las mismas rutas metabólicas o enzimáticas, modificando su absorción o eliminación. Tienen efectos reales que pueden potenciar o inhibir fármacos. Por ejemplo, el ginkgo biloba, el ajo y el jengibre aumentan el riesgo de sangrado con anticoagulantes como warfarina o clopidogrel; el hipérico reduce la eficacia de anticonceptivos y potencia antidepresivos; y la vitamina K puede contrarrestar los anticoagulantes orales. Por ello, es esencial una valoración individual antes de combinar suplementos y medicamentos, especialmente en pacientes polimedizados.

En términos de calidad, ¿qué diferencias hay entre distintas formulaciones o marcas de un mismo suplemento? ¿Cómo puede el consumidor reconocer un producto bien formulado?

Evidentemente no podemos esperar que un consumidor sepa de formulación. Lo que sí es bueno saber es que no todos los laboratorios trabajan igual. Algunos siguen los más estrictos parámetros farmacéuticos sin que se los exijan. No solo hace falta elegir bien el producto, sino conocer cómo está fabricado y el cuidado que se ha puesto en la selección de la materia prima. Y esto, más que del consumidor, es responsabilidad de quienes los dispensan.

Por otro lado, si la persona que atiende tiene una buena formación también sabrá reconocer sustancias que son sinérgicas, es decir, que hacen la fórmula más completa para lo que se está buscando. Respondiendo a tu pregunta, un consumidor puede reconocer un



“Es esencial una valoración individual antes de combinar suplementos y medicamentos, especialmente en pacientes polimedicados”

producto bien formulado acudiendo a un establecimiento donde le puedan asesorar con buen criterio.

¿Cree que los profesionales de la salud natural están suficientemente preparados para orientar al público sobre suplementación?

No puedo darte una radiografía ajustada porque hay miles de establecimientos; hay personas muy preparadas y seguramente habrá otras que no tanto. Lo que sí puedo asegurar es que, lamentablemente, a día de hoy el nivel de conocimiento sobre suplementación nutricional depende mucho del interés personal de ese profesional, porque los planes de estudio oficiales no lo abordan.

Mi recomendación es que hagan una formación en profundidad como las que pueden encontrar en la Escuela de Salud Integrativa, porque experimentarán un salto cualitativo en la atención a sus clientes. El atender con un criterio experto generará más confianza y esto a su vez creará fidelidad.

¿Qué consejo le daría a una persona que está pensando en empezar a tomar suplementos por su cuenta?

Hay muchas personas que se plantean tomar suplementación por su cuenta buscando prevenir dolencias, tener un envejecimiento saludable, o apoyar trastornos que no son graves

como puede ser estrés y ansiedad, insomnio o dolores articulares.

Suelen ser personas sanas, de mediana edad, informadas y que se acercan a la suplementación por cosas que han leído o movidas por experiencias positivas de personas que tienen alrededor. A pesar de su buen perfil de seguridad, insisto en la importancia del consejo profesional que ayude a afinar la elección.

Por ejemplo, si se busca estar más tranquilo, no se necesita lo mismo ante un estrés crónico que por una situación puntual. En el primer caso habría que pensar en suplementos más a largo plazo, con adaptógenos (ashwagandha), magnesio, vitaminas del grupo B... y en el caso de estrés o angustia por dificultades puntuales nos decantaríamos por relajantes como la valeriana, la pasiflora, melisa, también el magnesio...

Continuando con este supuesto, si uno escoge por su cuenta y se equivoca, en la mayoría de los casos no va a ocurrir nada relevante, pero seguramente el beneficio será menor que si toma lo que realmente necesita. No podemos perder de vista que hay suplementos ampliamente conocidos como la valeriana, y otros que no lo son tanto como la ashwagandha, excelente para contrarrestar el exceso

de cortisol que genera el estrés crónico. Si nos movemos únicamente por lo que conocemos, es fácil quedarse corto.

¿Cuándo es imprescindible consultar a un profesional?

Es imprescindible si se tienen cuadros delicados de salud o si se está tomando alguna medicación previa. No se debe sustituir una medicación que se está tomando de manera crónica sin antes consultar con un médico.

Además, no hay que perder de vista que el gran potencial de los suplementos es coadyuvante y preventivo y, sobre todo, que su acción suele ser a medio y largo plazo. Ante un cuadro agudo también es muy importante acudir a un profesional sanitario para que evalúe el mejor tratamiento, y no medicarse por su cuenta.

¿Cómo visualiza la evolución del consumo responsable y supervisado de suplementos en la sociedad?

La foto ideal es un entorno donde se conozca mucho más y de manera profunda el maravilloso papel que pueden jugar los suplementos en el apoyo y prevención de problemas de salud. Su aceptación es muy grande y su consumo es creciente, debería haber más profesionales bien formados para poder sacar provecho de todo su potencial.