

||| **Sonia Clavería**, Médica de familia del departamento técnico de noVadiet

“La búsqueda de la salud y el bienestar se ha convertido en algo prioritario”



La labor que desarrolla Sonia Clavería es vocacional, lleva más de una década volcada en su trabajo y tiene la ilusión del primer día, como ella misma afirma. Respecto al futuro de los complementos alimenticios, señala que lo ve muy interesante y motivador. “La innovación va a ser determinante”

¿Cómo tomó contacto con el mundo de la salud natural? Háblenos de su trayectoria profesional

Trátame de tú, por favor...

Estudié Medicina en la Universidad de Zaragoza. Cuando terminé la carrera, y mientras preparaba el examen MIR, realicé los cursos de doctorado del Programa de Medicina de Familia. Llegué a preparar el proyecto de tesis doctoral, que fue aprobado, y obtuve la Suficiencia Investigadora. No continué con el desarrollo de la tesis porque aprobé el MIR y me marché de Zaragoza a Miranda de Ebro, Burgos. Al acabar la especialidad me matriculé en la Universidad de Barcelona para estudiar online un Máster en Alimentación y Nutrición y compaginé el estudio del Máster con el trabajo.

Aunque durante 13 años me dediqué a la medicina asistencial, los últimos años yo tenía otras inquietudes y me planteé abandonarla. Estando en esa situación me enteré que noVadiet había iniciado un proceso de selección para incorporar un médico a su departamento técnico, así que tuve claro que era la oportunidad de cambio que andaba buscando. Fui seleccionada y entré a formar parte de noVadiet en junio de 2012. A punto de cumplir 11 años en la empresa, sigo igual de feliz, ilusionada y motivada con mi trabajo que el primer día y absolutamente convencida de que tomé la decisión acertada.

¿Cuál es tu labor en el departamento técnico de noVadiet?

El Departamento Técnico de noVadiet es un departamento multidiscipli-

nar. Lo formamos 6 personas: nuestro Director Técnico, que es farmacéutico, junto a una bioquímica y doctora en farmacia, una tecnóloga de alimentos y nutricionista, dos técnicos de laboratorio y yo, como médico.

Mi labor es variada y consiste en 3 líneas de acción principales. Por un lado, soy la responsable de la comunicación técnica de los complementos que desarrollamos, a través de distintos documentos: un informe técnico sobre el complemento para nuestros comerciales y clientes (quienes están al frente de herbolarios y centros dietéticos), un folleto informativo para el consumidor final y un folder para que nuestros comerciales presenten el complemento a los clientes.

También me dedico a la formación sobre nuestros productos y sobre la fisiopatología del organismo, a través de cursos, presentaciones, videoconferencias, charlas... labor que realizo junto con otros compañeros del departamento. La formación suele ir dirigida a nuestros comerciales y clientes.

Y otra parte muy importante de mi trabajo consiste en dar apoyo a nuestros clientes, sobre las dudas que les surgen o que les plantean los consumidores finales, sobre las posibles interacciones que nuestros complementos pueden tener con fármacos o las contraindicaciones que puedan existir con ciertas patologías. Así como buscar las posibles interacciones y contraindicaciones que puedan tener los nuevos complementos que vamos desarrollando en el departamento.

¿Crees que ha habido mayor interés por cuidarse entre la población a raíz de la pandemia?

Sí, efectivamente, creo que así ha sido o así fue, sobre todo al principio. Está claro que la pandemia ha supuesto un evento impactante en nuestras vidas, tanto a nivel individual como colectivo. Y aunque ahora ya ha pasado un tiempo, y las personas vuelven a relajarse y a olvidarse de los malos momentos vividos, la búsqueda de la salud sigue siendo una prioridad.

Durante la pandemia las personas no querían infectarse con el coronavirus SARS-CoV-2, todos eran conscientes de la importancia de tener un sistema inmunitario fortalecido, por lo que aumentó mucho el consumo de complementos dirigidos a mejorar nuestro sistema inmunitario.

E inmediatamente después del periodo de confinamiento, aumentó mucho el consumo de complementos dirigidos a mejorar el estado de ánimo y la ansiedad. El aislamiento, la restricción de movilidad, las limitaciones aplicadas a la vida social, afectaron (con distintos grados de intensidad) a una parte muy importante de la población.

Aunque creo que ahora las preocupaciones de la población giran más en torno a la crisis económica y política que estamos viviendo, es cierto que la importancia de cuidar nuestra salud sigue presente.

“Cada vez hay más estudios científicos con ingredientes de origen natural y esto es una suerte para los que trabajamos desarrollando complementos alimenticios”



¿Cuándo son necesarios los complementos alimenticios? ¿En qué medida ayudan a mejorar la salud?

Los complementos alimenticios pueden ayudarnos en cualquier momento de nuestra vida pero es verdad que a partir de los 30-40 años empiezan a ser más útiles y necesarios y pueden ayudarnos mejor.

Partiendo de la idea de que los complementos alimenticios no son fármacos, tenemos que tener claro que los complementos sí ayudan de forma eficaz al mantenimiento de la salud y a la prevención y ralentización de ciertas patologías. Creo que esta es la ayuda más importante que nos ofrecen.

Pero no solo ayudan de forma eficaz en problemas crónicos, también pueden ayudar en situaciones agudas mejorando ciertos síntomas. Pensemos que tradicionalmente se han usado las plantas para mejorar las malas digestiones, para mejorar la tos, para calmar un dolor, cuando necesitamos tranquilizarnos... y si este uso se ha mantenido en el tiempo es porque resultan eficaces.

¿Cuáles son las enfermedades más prevalentes entre las personas de mediana edad?

Creo que los problemas de salud más prevalentes en este grupo de edad son los relacionados con la salud metabólica y cardiovascular, la salud osteoarticular y la salud mental.

Es decir, los problemas relacionados con la glucemia, los niveles elevados de lípidos en sangre, las cifras de tensión arterial ele-

vada... son más frecuentes a partir de la mediana edad y son problemas con una gran trascendencia en la salud, al ser factores de riesgo cardiovascular.

También la artrosis puede empezar ya a dar síntomas articulares y lo que es conocido es que, aunque no sea sintomática, sí que aumenta su presencia en las personas de este grupo de edad; de hecho si hiciéramos una radiografía a los mayores de 50 años, más del 70% tendrían signos artrósicos radiológicos. Por eso es tan importante empezar a prevenir su aparición y a ralentizar su evolución.

Hoy en día los problemas de salud mental relacionados con la ansiedad, el estrés y el estado de ánimo bajo, comienzan a una edad mucho más temprana pero a partir de la mediana edad su prevalencia es muy elevada.

¿Crees que hoy día es posible llegar a un envejecimiento saludable?

Sí, sí, por supuesto. Tengo muy interiorizada en mí la famosa frase “Quiero morir joven lo más tarde posible”, creo firmemente en ella. Y así lo creen muchos científicos. Para quien quiera saber más de este tema, recomiendo los libros “Morir joven a los 140” de la Doctora María Antonia Blasco y “La dieta de la longevidad” del Doctor Valter Longo, dos bioquímicos y biólogos moleculares, expertos reconocidos internacionalmente, que llevan décadas estudiando el envejecimiento.

Pero para llegar sanos a la vejez debemos empezar a cuidarnos y a adoptar un



“Para llegar sanos a la vejez debemos empezar a cuidarnos y a adoptar un estilo de vida saludable lo antes posible”

estilo de vida saludable lo antes posible; cuanto antes empecemos el cambio, mejor. Los pilares de este estilo de vida, explicados de forma muy concisa, son fundamentalmente 6: 1. Seguir una dieta equilibrada, abundante en alimentos vegetales y con ausencia de azúcares añadidos y de alimentos ultraprocesados. 2. Realización de ejercicio físico, a poder ser diario y con presencia importante de ejercicio de fuerza, combinado con ejercicio aeróbico. 3. Tener un buen descanso nocturno, dormir 7-8 horas diarias un sueño de calidad. 4. Mantener una vida social activa; es muy importante relacionarse con otras personas. 5. Mantener la actividad mental, para ello es muy importante aprender, seguir aprendiendo constantemente, no sólo adquirir conocimientos teóricos, también nuevas habilidades. 6. Y luchar contra el estrés; el estrés en algunos ámbitos es conocido como el asesino de la longevidad. La práctica de la relajación, meditación, yoga... resultan de gran ayuda. Y para los japoneses hay un séptimo pilar: para ellos es fundamental para disfrutar de una longevidad saludable tener claro tu Ikigai, tu propósito de vida, aquello por lo que te levantas ilusionado cada mañana.

¿Cuál es la categoría de complementos alimenticios más demandada, como puedan ser los que ayudan a mantener el peso, o depende de la estación del año?

Desde luego que los complementos que ayudan a mantener el peso son de los más demandados durante todo el

año y, sobre todo, en primavera y verano. Son complementos consumidos prácticamente por todas las edades (desde los 20 a los 60-70) y ya no sólo por mujeres, los hombres consumidores de estos complementos van en aumento.

Complementos alimenticios que se consumen durante todo el año son los complementos para ayudar en los problemas articulares, los complementos que ayudan a mejorar el estado de ánimo y disminuir el nerviosismo y el estrés y los que ayudan a controlar los niveles de lípidos en sangre. También son complementos muy demandados durante todo el año los que ayudan a disminuir las molestias digestivas, tanto gástricas como intestinales.

Complementos más estacionales son los que ayudan a disminuir la tos y mejorar los problemas respiratorios, en otoño e invierno. Los que ayudan a mejorar las defensas, tanto en otoño e invierno, para prevenir los problemas respiratorios como en primavera, para prevenir las alergias. Y los que ayudan a mejorar la circulación en piernas, cuyo consumo aumenta en verano y en los meses cálidos.

¿Cómo saber qué complementos nos conviene? ¿Es aconsejable acudir a un profesional que nos asesore?

Siempre es aconsejable acudir a un profesional, sin duda. Lo cierto es que las personas que están detrás del mostrador de un herbolario están muy bien formadas

en la mayoría de las ocasiones y capacitadas para ayudar en este sentido. Y son muchos los profesionales de la salud cualificados a los que poder acudir. Porque no sólo es importante saber recomendar el complemento más adecuado, sino que hay que conocer las contraindicaciones y las interacciones de sus ingredientes ya que, aunque son menos que las de los fármacos, existen y no podemos ignorarlas.

Hay que tener cuidado con la información que se consume en las redes sociales, hay que verificar que se trata de fuentes profesionales y serias. Porque muchas veces el único criterio que tienen los consumidores para querer un determinado ingrediente o complemento, es lo que han leído en las redes o lo que han visto recomendado por ciertos *influencers*.

¿Hay cada vez más evidencias científicas de los productos naturales o suplementos?

Sí, cada vez hay más estudios científicos con ingredientes de origen natural y esto es una suerte para los que trabajamos desarrollando complementos alimenticios. En noVadiet apostamos por utilizar ingredientes que cuenten con evidencia científica, en cuanto a su eficacia y a su seguridad, ya que nos facilita mucho el trabajo y nos aporta una gran tranquilidad.

Cada vez hay más empresas que apuestan por el estudio y el desarrollo de ingredientes naturales eficaces, seguros y respetuosos con el medio ambiente.

¿Crees que el sector de la salud natural y consumo de productos naturales es fuerte y no se ve afectado por la crisis?

Creo que este sector también puede verse afectado por la crisis pero seguramente menos que otros sectores de la economía. Porque, hoy en día, la búsqueda de la salud y el bienestar se ha convertido en algo prioritario para las personas.

El consumo de complementos alimenticios ha aumentado mucho y la tendencia es claramente al alza, va a seguir aumentando.

¿Cómo ves el futuro de los complementos alimenticios?

Lo veo muy interesante y muy motivador. La innovación va a ser determinante.