

## Alimentos y suplementos como medicamentos Dr. Jesús Humberto del Real Sánchez

### El fenómeno

Actualmente estamos observando un auge en las ventas de numerosos productos de origen alimenticio, extractos de frutas y raíces, suplementos de vitaminas y minerales, y diversas fórmulas de aminoácidos y otras sustancias con supuestas “*propiedades curativas o preventivas*”, apoyados en una intensa campaña publicitaria en la televisión, la radio y en la prensa escrita, o por parte de vendedores de casa en casa. Cuando hablamos de “*propiedades curativas*” nos estamos refiriendo a la mejoría de signos y síntomas de la enfermedad. Estos productos se elaboran prácticamente sin ningún control sanitario, lo que no solamente afecta el presupuesto familiar, especialmente de los grupos económicamente más débiles, sino que también puede producir graves daños a la salud.

### Alimentos funcionales

Es la traducción literal del inglés “*functional foods*”, uno de los varios términos que se utilizan para referirse a determinados alimentos –o a sus componentes o ingredientes de alimentos, así como también a sus productos elaborados-, a los que se les atribuyen algunas propiedades curativas o preventivas. La idea de que algunos alimentos puedan tener propiedades curativas o preventivas es muy antigua y está muy arraigada en algunos grupos sociales, especialmente los llamados “*naturistas*” y algunos intelectuales del área de humanidades. Los medios masivos de comunicación con frecuencia cuestionan los efectos indeseables de los medicamentos clásicos, pero no a este tipo de productos a los que consideran “*naturales y ecológicos*”.

De acuerdo con el Dr. Héctor Bourges, Director de la División de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición de México, la idea de que los alimentos puedan actuar como medicamentos no es irracional, si consideramos que: a) algunos alimentos contienen sustancias consideradas como medicamentos, como el ácido acetilsalicílico, comercialmente conocido como aspirina; b) el alcohol o los alimentos que contengan cafeína, como el café, son capaces de modificar el estado de ánimo; c) la dieta juega un papel importante en el tratamiento de varias enfermedades; y d) las deficiencias nutricionales se tratan mediante la administración de los nutrientes faltantes o mediante los alimentos que los contengan.

### ¿Dónde está el problema?

Si se acepta que algunos alimentos puedan contener algunas sustancias con propiedades farmacológicas que pudieran actuar como verdaderos medicamentos, ¿dónde está el problema para aceptar su uso como medicamentos para la curación o prevención de ciertas enfermedades?

En la validación de estos conceptos tenemos varios problemas como: a) se desconoce la cantidad de los principios activos existentes en los alimentos, es decir, ¿cuántos miligramos de ácido acetilsalicílico existen en 100 gramos de un determinado alimento?; b) hay una gran variación del contenido de los principios activos entre las diversas variedades de plantas o alimentos que contienen estos principios, esto ha sido

bien estudiado en el caso del *gin-sen*; y c) en la gran mayoría de los casos, puede haber algunas raras excepciones, *las propiedades curativas o preventivas* de estos alimentos y extractos de los mismos, así como otros compuestos, *no han sido comprobadas*, ni siquiera empíricamente, mucho menos conforme a los estándares aceptados científicamente.

Como ejemplo de **los lo** anterior, citaremos el caso del tomate o jitomate. Se dice que el jitomate previene el desarrollo del cáncer de próstata. México es uno de los grandes productores y consumidores de este vegetal, incluso el nombre de jitomate proviene de una de sus lenguas prehispánicas, de ahí su nombre de *tomato* en inglés, *tomate* en francés y *tomate* en alemán. Sin embargo, México es un país con una de las más altas tasas de cáncer de próstata, ¿dónde queda el efecto protector del jitomate?

### **Algunos ejemplos**

Nosotros podemos ver diariamente por televisión la publicidad de productos que contienen calcio natural: este calcio es el mismo presente en la leche y sus derivados, en las tortillas de maíz nixtamalizado, en el brócoli y el col o repollo; la única gran diferencia es que estos productos cuestan mucho más de lo que cuesta su equivalente en los alimentos que lo contengan. Lo mismo pasa con otros productos y marcas. El problema está en el hecho de que no han pasado a través de los procedimientos previstos por la comunidad científica para su validación como fármacos. No se está afirmando que no funcionen, sino solamente que no están comprobados sus efectos curativos.

### **¿Qué hace la Secretaría de Salud?**

Durante la comparecencia ante la Comisión de Salud del Senado de la República, del Secretario de Salud del gobierno federal, Dr. Julio Frenk, en el 2004, una de las quejas más insistentes fue: ¿por qué la Secretaría de Salud no hace nada por retirar la publicidad de la televisión de aquellos productos que no han demostrado las propiedades con las que se anuncian? La respuesta del secretario Frenk fue: hemos retirado más de 100 de estos productos, pero todavía nos quedan más de 150 por analizar: no es posible hacer más por falta de personal y de presupuesto.

### **¿Cómo evadir las regulaciones?**

Otro problema para poder retirar la publicidad de estos productos es la existencia de algunos vacíos legales que son aprovechados por los fabricantes. Por ejemplo, después de anunciar las virtudes curativas de un determinado extracto o suplemento de origen alimentario, con actores pagados que aseguran que desde que ellos empezaron a ingerir un determinado producto, su vida es de color de rosa, simultáneamente aparece en la parte inferior del televisor la leyenda; *“este producto no es un medicamento”*, con lo cual la Secretaría de Salud no puede exigirles que demuestren las supuestas propiedades curativas, como lo hace con los medicamentos. Podemos presumir que tal publicidad es por lo menos tendenciosa.

### **La medicalización de la salud o la vida se *medicaliza***

Dado que la mayoría de los enfermos que cuentan con seguridad social, como el IMSS o el ISSSTE, y los que cuentan con capacidad económica para pagar la medicina privada ya están recibiendo medicamentos, ahora parecería que el objetivo es que los individuos sanos tomen medicamentos, extractos alimentarios, suplementos con vitaminas y minerales y otras sustancias con supuestas propiedades preventivas.

Muchos denominan este fenómeno como la “*medicalización de la salud*” o “*la vida se medicaliza*”.

### **Indicaciones de suplementos alimentarios, vitaminas y minerales**

Los suplementos alimentarios, vitamínicos y minerales como “*curativos*” sólo están indicados para restituir el faltante o la carencia de alguno de ellos. Esto siempre deberá hacerse bajo la supervisión médica. Por ejemplo, la administración de la vitamina B-12 está indicada para la curación de la anemia perniciosa, un tipo de anemia extraordinariamente raro, pero no tiene ningún soporte científico su uso como antineurítico. Siempre que sea posible, deberá medirse los niveles en sangre de aquella sustancia que se presume está disminuida y queremos hacer su reposición, en forma análoga como lo hacemos cuando medimos el nivel del aceite de nuestro automóvil. Los individuos jóvenes y con una nutrición balanceada no requieren de ningún suplemento con vitaminas y minerales.

### **Conclusiones**

La salud es uno de los bienes más preciados de la sociedad, de ahí la máxima de Fray Antonio Alcalde “*La salud es la suprema ley del pueblo*”. Sin embargo, esto no se logra, haciendo que los individuos tomen alimentos y suplementos con supuestas propiedades curativas y preventivas, sino fomentando un estado de vida saludable con medidas como: una alimentación balanceada, el hacer un poco de ejercicio, no fumar, ni tomar bebidas alcohólicas en exceso y en general evitar todas aquellas sustancias o situaciones que sabemos causan un daño a la salud.

No es nuestra intención crear un clima de animadversión contra esta clase de productos o sus vendedores, en un país en donde cada uno es libre de gastar su dinero en lo que más le plazca, sino invitar a la reflexión sobre el hecho de que la gran mayoría de estos productos, por no decir todos, no han probado sus propiedades curativas o preventivas que dicen tener. Como dijo Aristóteles cuando se le interpeló en relación con algunas diferencias con su maestro y amigo Platón; *¿Qué, tú no eres amigo de Platón?*, su respuesta fue, “*Si, si Sí, sí soy muy amigo de Platón, pero soy más amigo de la verdad*”.