

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 30 de octubre de 2015

Grandes Nombres; Grandes Errores

Consumidores Engañados por Ataques de Suplementos

por Gert Schuitemaker, PhD (1) y Bo Jonsson, MD, PhD (2)

(OMNS, 30 de octubre de 2015) Grandes nombres: *New England Journal of Medicine* (NEJM), posiblemente la revista médica más prestigiosa del mundo. Además, el *New York Times*. El 14 de octubre, este último mencionó: "Los suplementos dietéticos conducen a 20.000 visitas anuales a urgencias, según un estudio". Era un informe de un estudio publicado en NEJM con el titular: "Visitas al departamento de emergencias por eventos adversos relacionados con los suplementos dietéticos".

¡Guau! ¿Qué es eso de nuevo? ¿Existe realmente algo nuevo y terrible sobre la vitamina C o el magnesio?

Naturalmente, era hora de investigar. Primero, un vistazo al artículo original de NEJM y un examen directo de cómo se diseñó el estudio.

[\[http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1504267\]](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1504267) Esta fue una revelación en sí misma, que se puede explicar mejor de la siguiente manera:

Digamos que alguien hace ejercicio el domingo por la mañana y de repente tiene palpitaciones. Oh, piensa, ¿qué está pasando aquí? Un poco asustado, y para estar seguro, decide ir a Urgencias. Dice: "Doctor, algo va mal. Tengo palpitaciones". El médico lo examina y le pregunta por las circunstancias. Luego se enteró de que el visitante había utilizado esa mañana un suplemento dietético. ¡Ajá! ¡Eso es! ¡Suplementos dietéticos! ¡Suspícalo!

Ni siquiera hubo una muerte causada por ningún suplemento dietético en 2013, según la información más reciente recopilada por el Sistema Nacional de Datos de Envenenamiento de EE. UU. [Referencia en <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n02.shtml>]

Este informe de observación lo realiza solo el médico que atiende en ese momento. La recopilación de datos en esta investigación puede considerarse tan pobre como subjetiva. Se queda científicamente corto. Además, como ya sabemos, demasiados médicos 1) tienen poca afinidad por los suplementos dietéticos y 2) prácticamente no tienen formación en nutrición y suplementos.

Pero espera: hay más

Continuamos revisando la sección de resultados. Ya habíamos notado que los investigadores llegaron a la conclusión de que se subestimaron los problemas con los suplementos dietéticos. Duffy Mackay, portavoz del Council for Responsible Nutrition, un grupo comercial de la industria de suplementos, argumentó que los resultados mostraron que solo el 0.01% de todos los estadounidenses demostraron un efecto adverso de los suplementos dietéticos. Entonces llegó a una conclusión opuesta: el estudio destacó cómo se

administran suplementos relativamente seguros a cuántas personas los tomaron. [Desplácese hacia abajo en <http://well.blogs.nytimes.com/2015/10/14/dietary-supplements-lead-to-20000-e-r-visits-yearly-study-finds/>]

En el estudio, fue sorprendente que el segmento más grande de ese 0.01% eran personas de 20 a 34 años que tomaban productos energéticos y productos para bajar de peso. Mostraron síntomas como dolor en el pecho, palpitaciones y ritmos cardíacos irregulares. ¿Qué tipo de suplementos podrían ser estos? No somos conscientes de que la vitamina C, la vitamina B3 o alguno de los nutrientes esenciales presenten este tipo de efectos adversos.

La parte más engañosa del titular del artículo del NY Times es "pistas". Es importante distinguir causalidad de correlación y culpabilidad de asociación. - W. Todd Penberthy, PhD

Entonces, ¿dónde está el problema? Principalmente los llamados "suplementos" que contienen sustancias alcaloides. En la mayoría de los casos, la cafeína, pero también la efedra, ya prohibida en 2004 por la FDA como suplemento, pero que aún se ofrece a la venta a través de Internet. Por lo tanto, una comparación con las "bebidas energéticas" es más adecuada que etiquetar estos productos como suplementos dietéticos. Sin embargo, las bebidas cargadas con cafeína por alguna razón no se incluyeron en el estudio. Además de estar disponibles en tabletas y cápsulas, la cafeína y los nutrientes tienen muy poco en común. La cafeína es un estimulante (medicinal); Los nutrientes son parte del metabolismo humano que son necesarios para mantener una salud adecuada.

Es significativo que ni el New York Times ni el artículo original de NEJM mencionaran cafeína o extracto de café. Los investigadores solo mencionaron 'productos energéticos' y 'productos para bajar de peso', sin especificar las sustancias involucradas. Para descubrir que el estudio se refería principalmente a la cafeína, tuvimos que ingresar en un anexo separado que fue algo difícil de encontrar para el público y solo disponible a través del sitio web de la NEJM.

¿Y qué hay en el futuro para los consumidores desprevenidos? El titular, "Suplementos dietéticos finalmente prohibidos".

Podría ocurrir. Puede estar seguro de que los medios le avisarán cuando lo haga.

1. Gert E. Schuitemaker, PhD
Ortho Institute
Gendringen, Países Bajos

2. Bo H Jonsson, MD, PhD
Departamento de Neurociencia Clínica
Karolinska Institutet

Estocolmo, Suecia
n las páginas 1254-1256, Tabla 22B.