



Leticia Carrera, farmacéutica y master en Nutrición, ha elaborado la lista de los suplementos más cotizados y sus beneficios:

Colágeno

La proteína *antiaging* por excelencia, redensifica la piel. A veces, mezclado con magnesio, que mejora su absorción, y con ácido hialurónico, que combate el daño oxidativo.

Calcio

Para fortalecer los huesos en casos de osteopenia y osteoporosis

Magnesio

Forma parte estructural de los huesos, músculos, sangre y tejidos. Necesario para: producir energía, sintetizar proteínas y grasas, actividad muscular, funciones del sistema nervioso y metabolismo del calcio.

Extracto de Té verde

Diurético natural, reduce el colesterol y triglicéridos, es beneficioso en las enfermedades cardiovasculares y disminuye el azúcar en sangre.

Omega 3

Regula el colesterol y mejora la piel y la salud cardiovascular por su alta concentración de ácidos grasos.

Vitamina D

Potente antiedad, esencial para tener unos huesos y dientes saludables.

Vitamina C

Importante efecto antioxidante y de mantenimiento de estructuras ricas en colágeno, como la piel, lo que es un potente antienvjecimiento. Refuerza el sistema inmunitario.

Coenzima Q-10

Indicada para proteger de los efectos de los radicales libres y mejorar el estado cardiovascular.

Resveratrol

Sustancia antioxidante destinada a combatir el daño solar y oxidativo, especialmente de los fumadores.

Probióticos

Combaten gases, estreñimiento, intolerancias y alergias alimenticias

Alcachofa

Muy depurativa, mejora el metabolismo de las grasas.

Triptófano

Mejora el insomnio y el estrés.

ginia
o de
medi-
me-
ar de
erla,
icina
que
entar
exión
mejor
idos,
n de
roali-
te la
er en
l Ca-
lidad
a de
s no
is de
enve-

ticos
mple-
desti-
a caí-
or vía
com-
ra el
ocio-
, se-
Si se
na y
me-
e tipo
es
doc-
de la
to al
el 56
rom-
cias,
) La
n un
)

cien-
me-
firma
Sin
ecia-
bles.
las o
ltos
onas
as al
12 a

ierte
n te-
arlos
iente
una
o in-
nda.

Esta opinión la comparten Rosa García Maroto. "Las pautas deben ser personalizadas, establecidas y valoradas por un médico y previa analítica"; y la **doctora Elia Roó**, dermatóloga: "No tiene sentido ingerir 12 pastillas sin control. Además, si tomas medicación, la combinación con algunos fármacos puede provocar interacciones adversas que pueden reducir su eficacia o ser peligrosas". Así que el secreto está en la dosis y en la personalización del tratamiento". Cuando se trata de vitaminas hidrosolubles como las B y C, el exceso simplemente se elimina por la orina. La doctora Elia Roó, explica que en el caso de la vitamina C hay cierta controversia. "Su poder es antioxidante pero, en dosis muy altas, puede provocar el efecto contrario, bloquear el mecanismo de defensa de antioxidación y convertirse en radical libre". Otras vitaminas como las A, D, E y K son liposolubles y su exceso se acumula en el tejido adiposo y el hígado, por lo que pueden ocasionar problemas. "Habría que tomar 40.000 unidades diarias de vitam-

na D, durante varios días seguidos, para tener una hipervitaminosis", dice el doctor Durántez. También la doctora Roó apunta que "la cantidad que hay que ingerir es tan desorbitada que es prácticamente imposible una sobredosificación".

¿Lo último? Gominolas, chicles y comprimidos masticables son los nuevos formatos de este tipo de productos, que se toman por vía sublingual y hacen efecto en menos de cinco minutos. "Está demostrado científicamente que así conservan más activos, actúan más rápido y evitan el metabolismo hepático", explica **Joaquín Tejero**, director farmacéutico de SaludBox. Como ejemplo, la melatonina: "Al tomarla en pastillas sólo hace efecto un 40 por 100 menos de la que se ingiere, lo que no sucede por vía sublingual pues gracias a la saliva, las glándulas que hay en la boca permiten el paso directo al torrente sanguíneo". **T**

Agradecimientos: *Cristina Oria* (Conde de Aranda, 6, Madrid. cristinaoria.com). *Oenobiol* y *E'lifexir*.