

Experto de la UAA exhorta al uso responsable de suplementos alimenticios



BOLETÍN 207

• El consumo desmedido de cualquier tipo de suplemento alimenticio puede causar graves intoxicaciones: Mtro. Adán Israel Rodríguez Hernández. • Invitó a seguir investigando sobre el consumo de suplementos, pues funcionan como auxiliares sustanciales en el tratamiento de pacientes cuyos cuadros clínicos no les permiten alcanzar resultados nutricionales favorables, aun cuando existe una buena alimentación.

A causa de la pandemia por la covid-19, se ha incrementado el consumo de suplementos alimenticios, pues las personas consideran que este tipo de productos pueden fortalecer el sistema inmune y, con ello, disminuir los riesgos de infección, o bien, en caso de contagio, amainar el impacto de la enfermedad. Ante este escenario, el Mtro. Adán Israel Rodríguez Hernández, profesor investigador del Departamento de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, extiende algunas

observaciones en torno al consumo de suplementos alimenticios.

En primera instancia, el Mtro. Rodríguez Hernández indicó que la ingesta de estos productos debe realizarse en proporciones que variarán de acuerdo con las condiciones particulares de cada usuario, pues solo de esta forma el suplemento funcionará adecuadamente. En este sentido, resaltó que, antes de adquirir cualquier producto, es indispensable que las personas acudan a un especialista en nutrición, para recibir indicaciones a propósito de la pertinencia y volumen adecuado de vitaminas y minerales que deben consumir, con base en las condiciones particulares que presente cada paciente.

El catedrático hizo hincapié en que el consumo desmedido de cualquier tipo de suplemento alimenticio puede causar graves intoxicaciones. En este sentido, el Mtro. Rodríguez Hernández exhortó a que las personas eviten la automedicación y, en su lugar, recurran por voluntad propia a mejorar hábitos en favor del consumo de productos de los diferentes grupos alimenticios y en horarios bien establecidos.

De igual forma, el profesor investigador –cuya línea de trabajo se centra en la nutrición clínica– invitó a sus colegas nutriólogos a indagar con mayor asiduidad en el uso y cualidades de los suplementos alimenticios, ya que estos productos pueden funcionar como auxiliares sustanciales en el fortalecimiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano, especialmente en el tratamiento de pacientes cuyos cuadros clínicos les impiden alcanzar resultados nutricionales favorables, incluso en los casos en que existe una buena alimentación.

Finalmente, el Mtro. Adán Israel Rodríguez Hernández explicó que los principios fundamentales para el cuidado de la salud en términos de nutrición siempre parten de la alimentación, la actividad física y el reposo adecuado. Por ello, exhortó a la población a reflexionar sobre las prácticas cotidianas que se realizan, así como en la forma en que podrían implementar mejoras inmediatas y, en un momento posterior, evaluar el consumo complementario de vitaminas y minerales, con la finalidad de que verdaderamente le sean útiles como auxiliares en el fortalecimiento del sistema inmune.