

Reportaje

Si eres treintañero y además practicas deporte seguro que tomas más de un suplemento alimenticio a diario. Pero el público y la edad se han ampliado y el interés por los hábitos saludables, más al alza que nunca, va más allá del fitness. Los expertos instan, eso sí, a aconsejarse por profesionales para evitar interacciones y perjuicios.

Fiebre por los suplementos en Castellón: el culto a la salud

Si hace unas décadas los estudiantes se tomaban las vitaminas para época de exámenes o la jalea real cuando apretaba el cansancio, y luego llegó el boom del fortalecimiento de la masa muscular en los gimnasios; ahora se levanta el telón para recibir a la fiebre por el culto a la salud con los suplementos. La cultura del bienestar, los hábitos saludables y la medicina preventiva viven un momento de expansión sin precedentes. Y Castellón no es ajena a esta nueva fiebre, impulsada tanto por la búsqueda de un estilo de vida más equilibrado como por la creciente aparición de nuevos productos que prometen mejorar el rendimiento.

Paula Lavall, vocal de Oficinas de Farmacia del Colegio de Farmacéuticos de Castellón, explica que «hoy en día la verdad es que hay mucha oferta de suplementos que antes no había, pues van saliendo al mercado, hay productos nuevos y la verdad es que sí que hay demanda entre la gente joven más que antes». «En otoño, como ahora, y en primavera, por la asteenía, hay mucha demanda de vitaminas, de jaleas reales, para la caída del cabello. Pero aparte de esto, que es lo de siempre, es verdad que

NOELIA MARTÍNEZ
Castellón

los jóvenes nos piden cada vez más productos más preventivos: suplementos para la piel, para la belleza, como colágeno. Pero también está muy en boga el magnesio para descansar por las noches porque induce al sueño y no genera dependencia; o la creatina para la masa muscular o la fatiga», dijo. «La gente busca cuidarse y lo notamos en Castellón. Se compra también el colágeno para la protección de las articulaciones, pues en general parece que hay un poco más de conciencia preventiva de la salud y en ese sentido los suplementos sí aportan muchos beneficios», manifestó Lavall.

Del maratón a la menopausia

«En España hasta que no te pones enfermo no piensas que vas a necesitar algo. Pero entre la gente joven sí hay más cultura de medicina preventiva y vienen informados, con las ideas claras de lo que se quiere. Viene un perfil de persona que corre maratones o hace deporte más intensivo y se cuida y suplementa mucho, a partir de los 30 años», indicó.

«Hace unos años acudían a por un producto que lo llevara todo. Y últimamente la

tendencia es al revés, son varios y cada una en diferente concentración. Pero además de jóvenes llegan personas más mayores por la artrosis o mujeres para tratar los síntomas de la menopausia con suplementos, pues cada vez hay más productos, van saliendo (para insomnio, sofocos, irritabilidad, todo esto). Antaño se utilizaba mucho la terapia hormonal sustitutiva. Pero no se puede tratar la causa de la menopausia, que es un déficit hormonal, aunque sí aliviar los síntomas con productos naturales», añadió.

Como consejos, desde las farmacias recordaron que «un suplemento nunca puede sustituir a unos buenos hábitos, tanto en alimentación como de ejercicio físico. O sea, por mucho que te suplementes, si no tienes unos buenos hábitos, de poco sirve», afirmó Lavall. «Y siempre es importante consultar a un profesional antes de tomarlos. A veces se ve el producto natural, las plantas medicinales, etc. como inofensivo pero pueden interactuar con otros medicamentos», alertó. Los influencers de instagram y hasta la IA ya camean y compiten con el consejo de las farmacias. «El otro día vino alguien que nos pedía e insistía en

un determinado producto porque se lo había recomendado el ChatGPT e intentábamos explicarle que se habría equivocado porque no tenía sentido. Hoy en día hay un exceso de información, y a la vez falta buena información. También el boca a boca funciona mucho», concluyó Lavall.

Fitness y postoperatorios

Además de las farmacias, parafarmacias y herboristerías de siempre han ido surgiendo tiendas especializadas en productos nutricionales y suplementos. Como Nutrmarket, en Castelló, desde donde Álex Buiga explicó que «incluso tenemos ya una marca de fitness burger». Explica que consulta desde gente joven a otra generación, de 80 años; o personas que tras un posoperatorio tienen necesidades específicas. «Aquí notamos que tras el covid la gente empezó a cuidarse un poco más y amplió el perfil: antes más centrado en deportistas y ahora hay gente que no es de gimnasio y se toma su proteína, vitaminas o creatina, que le ha mandado

el nutricionista o el médico», comenta. «Sin duda el más vendido en este momento es la creatina: hace que tengas más fuerza, ayuda en recuperación, el sistema cognitivo funciona muy bien, para el sistema nervioso, si estás entrenando con pesas vas a levantar más peso», comentó Buiga.

Gasto medio

Los castellonenses que consumen suplementos suelen llevarse unos tres productos por compra, con un gasto medio de unos 50 euros,



Las farmacias han notado el creciente interés por este tipo de productos pero ven clave la asesoría profesional.



Quienes compran suplementos para cuidarse suelen tomar de dos a tres en su ingesta diaria.

Mediterráneo

nales de la nutrición advertimos ya una tendencia en el consumo de suplementos alimentarios en el último informe: *¿Cómo comemos en Comunitat?*. Percibimos un alza en el sector fitness, en el cual hay un gran porcentaje de población joven. También se detecta una gran adherencia a redes sociales como medio de información en temas de alimentación. Esto ha aumentado el consumo a causa de recomendaciones generalistas y poco profesionales de los mismos en estos medios digitales».

Perfiles en redes

Son muchos los castellonenses que siguen perfiles en redes: desde profesionales como el cardiólogo Aurelio Rojas –que aconseja en un post magnesio, omega 3 y creatina para controlar el estrés– a personajes de relevancia mediática como el periodista Roberto Léal, que realizó el reto Men's Health y consume caseína, la principal proteína de la leche, contiene el 80% de su base proteica y favorece la recuperación muscular, entre otros beneficios –se indica–.

«Por mucho que te suplementes, si no tienes unos buenos hábitos de ejercicio y alimentación, de poco sirve»

¿Cuáles son los que están más de moda? «Los más consumidos son: vitamínicos, proteínas y aminoácidos y otros como el magnesio, que se asocia al descanso y rendimiento, o la cafeína para tener más energía. El consumo de estos últimos está asociado a recomendaciones o beneficios generalistas y no a prescripciones de nutricionistas colegiados», incidió.

Consejo de expertos

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana aconseja «ponerse en manos de un dietista-nutricionista colegiado, antes de suplementarnos sin asesoramiento. Cada persona tiene un contexto a estudiar, pues puede llegar a ser perjudicial para la salud. La primera herramienta para mejorar la salud es una dieta saludable, equilibrada y de alimentos frescos».

«Si no fuera posible cubrir todas las necesidades con la alimentación, en ese caso, se puede valorar suplementar, pero en base a la evidencia científica, seguridad y eficacia. Si nos venden un suplemento como que es bueno para todo y para todos, debemos desconfiar», concluyó Baier. ■

En primera persona: Testimonios de Castellón

«Ashwagandha y reishi son espectaculares»

Paola

44 años

«Tomé ashwagandha (planta medicinal india) y la veo fundamental para las mujeres en la premenopausia, para dormir y la ansiedad, es un regulador hormonal. No sé si fue efecto placebo pero me fue muy bien. Prefiero el producto natural al sintético. Me parece espectacular el reishi (típico de la medicina tradicional asiática, en China y Japón), le llaman el hongo de la inmortalidad. De modo ocasional he tomado hierro y colágeno».

«El magnesio me revitalizó en el posparto»

Rosa

37 años

«Tomé pastillas de magnesio durante el posparto porque perdí mucha sangre, estaba decaída y era la etapa covid. La matrona me lo recomendó para recuperar energía. Es interesante para momentos puntuales, siempre que te aconseje un sanitario para que no interaccione con otro medicamento. Luego tomé el ácido fólico por el embarazo. Y ahora voy a probar un vitamínico que lleva triptófano –produce serotonina–, magnesio y algo más para hacer frente al estrés».

«La proteína me ayuda en el deporte»

Naiara

35 años

«A diario me tomo creatina, magnesio, colágeno y omega 3, desde hace un año. La creatina aumenta la fuerza y el rendimiento deportivo. El colágeno es bueno para el cabello, las uñas y la piel, pues las cremas están bien pero esto es mejor para prevenir. Hago mucho deporte y entrenamiento de fuerza y tomo batido de proteína, en base al peso. Y luego ya lo complementas con alimentación, la proteína es el motor para el cuerpo».

«Cada mañana me tomo un multivitamínico»

Nikita

45 años

«Cada mañana me levanto y tomo un multivitamínico. Luego vitamina C y omega 3. Y para dormir, magnesio. También glutamina. Y ahora mismo me va muy bien el ashwagandha, que compro en el herbolario y regula el cortisol para ayudar a descansar. Y elijo la leche de avena, porque no me inflama. Es obvio que hay que tomar alimentos con las vitaminas y hacer cada día algo de deporte, sí o sí, para que todo esto funcione en la salud».

«Me va bien la creatina y noto los efectos»

Nacho

46 años

«Tengo una rutina de creatina a diario desde hace tres meses: unos 4 gramos, que es lo recomendable. Hago mucho entrenamiento de fuerza y sí lo noto en la recuperación y capacidad. He leído que ayuda en prevenir enfermedades neurodegenerativas y no sé hasta qué punto es cierto pero sí noto más agilidad mental. Luego hay otro suplemento de moda que no he probado todavía y es la caseína. Y me va bien la raíz de jengibre en infusión con limón, en ayunas».

«Tomo citrato de magnesio para dormir»

Lydia

41 años

«Antes de dormir, tomo citrato de magnesio porque va muy bien para relajar el cuerpo. También omega 3, por los días que no tomo pescado; y vitamina D, que me recetó el médico. Por las mañanas tomo ashwagandha; y la golden milk durante el día y a veces antes de dormir –lleva cúrcuma que es un antiinflamatorio y para activarlo añadido pimienta–. Sigo a médicos divulgadores en redes sociales que hablan de la suplementación».



Los suplementos más vendidos en Castellón son la creatina –que mejora el rendimiento muscular, la fuerza en ejercicios de alta intensidad y corta duración, la función cerebral y la salud de la piel– y el magnesio –relaja el sistema nervioso para dormir–.

