

Consejo y seguimiento farmacéutico para controlar el peso

LA DEMANDA DE PRODUCTOS DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN CRECIÓ UN 20% EN 2022 EN LAS FARMACIAS ESPAÑOLAS. SUS BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO SON MUY VARIADAS, DESDE CONTROLAR EL PESO HASTA COMPLEMENTAR LA DIETA CON DETERMINADOS NUTRIENTES. PERO SIEMPRE DEBEN USARSE BAJO PRESCRIPCIÓN PROFESIONAL.



La demanda de productos de dietética y nutrición creció un 20% en 2022, según el Informe 'Pharmalive' sobre tendencias en las oficinas de farmacia españolas, elaborado por Alliance Healthcare. En concreto, el incremento en unidades de este tipo de productos fue del 14%.

El crecimiento ha sido impulsado principalmente por la demanda de productos de alimentación especial, con un aumento de ventas de un 27%, así como por el incremento en ventas de los suplementos dietéticos, que fue del 80% en el acumulado de 2022. Por otra parte, en lo relativo al crecimiento en unidades, los artículos de alimentación especial experimentaron un aumento del 44%. ¿Qué significan estos datos? Que los consumidores están dando cada vez más importancia a incorporar en el día a día productos dietéticos, lo cual supone una gran oportunidad para las farmacias.

Los complementos alimenticios o suplementos dietéticos se definen, según el Real

LA GAMA DE PRODUCTOS DIETÉTICOS QUE PODEMOS

ENCONTRAR EN LA FARMACIA ES DIVERSA

Y CUMPLE DISTINTAS FUNCIONES

Decreto 1487/2009, como *"los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal, siendo fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras... que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias, no en forma de alimento convencional ni como producto exclusivo a ingerir como comida o alimento. Se trata de complementos añadidos en formatos no alimentarios"*.

Este tipo de complementos alimenticios incrementan y mejoran la ingesta diaria de determinadas sustancias y solo deben utilizarse, en principio, para complementar la dieta. Al contener ingredientes beneficiosos para la salud por tener vitaminas, minerales, aminoácidos, extractos y concentrados, metabolitos, etc., suplementan la dieta. Razón por la cual, la recomendación de este tipo de producto no excluye el cumplimiento de una dieta equilibrada ni de unos hábitos alimenticios saludables.

¿Qué tipo de productos dietéticos podemos encontrar en la farmacia?

Los suplementos se suelen presentar en forma simple o combinada. Además, se comercializan en diferentes formatos, como son cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, etc. Y es que la gama de productos dietéticos que podemos encontrar en la oficina de farmacia es diversa y cumple muy distintas funciones. Los productos para el control de peso, cuyo objetivo es equilibrar el peso del paciente, son algunos de los más demandados. Según apunta el estudio 'Farmashopper', elaborado por Shoppertec, cerca del 90% de los usuarios afirma que se informa en internet, mientras que un 47% confía en el consejo de su farmacéutico y un 21% en las opiniones de otros usuarios. Es destacable también que un 68% de los consumidores de productos para el control de peso sigue o consulta la opinión de algún influencer.

Los profesionales de la salud insisten y recuerdan constantemente que la pérdida de peso tiene un efecto inmediato y generalizado en nuestra salud (mejora el perfil lipídico, disminuye el riesgo de diabetes tipo 2, mejora la movilidad articular, etc.). Ahora bien, ese proceso debe basarse en tres pilares fundamentales para garantizar su éxito: dieta equilibrada y saludable, aumento de la práctica de ejercicio físico y complementos alimenticios de venta en farmacia. Pero, además, es necesario personalizar los programas con los complementos más adecuados para cada persona. En este sentido, el farmacéutico será el profesional más adecuado al que pedir consejo.

Cabe señalar que las plantas medicinales tienen una elevada presencia en este tipo de productos; no en vano, la naturaleza pone a nuestra disposición una serie de activos naturales que actúan saciando el apetito (plantas con efecto fibra), aumentando el gasto calórico (por efecto termogénico) o con efecto depurativo (detox). Prueba de ello es que seis de cada diez personas que han realizado un programa de pérdida de peso basado en dieta, ejercicio y plantas medicinales han conseguido perder entre uno y tres kilos en un mes, y un 14% más de tres. Así se desprende de una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) a 1.749 personas que eligieron las oficinas de farmacia para perder peso. Según las necesidades de cada persona, el farmacéutico recomendará el uso de una u otra planta, ya que, *"debido a su formación académica, es el profesional mejor preparado para aconsejar qué preparados son más adecuados para cada tipo de sobrepeso, y derivar al médico en caso de obesidad o patologías asociadas"*, expresa **Concha Navarro**, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada. Entre las que más se recomiendan *"para eliminar los kilos sobrantes, se encuentran el té verde o camilina, que ayuda a eliminar grasas; el glucomanano, que causa sensación de saciedad, y la garcinia, que disminuye la lipogénesis (acumulación de grasas) y reduce el apetito"*, añade. De acuerdo a la encuesta de INFITO, la planta medicinal más usada en un programa de pérdida de peso realizado desde la farmacia es la camilina. Otros productos dietéticos que han ganado adeptos en los últimos años, por su potencial para prevenir patologías, son los probióticos y las vitaminas. Por un lado, los probióticos son



TOP LABORATORIOS

Arkopharma
Reig Jofre
Perrigo

TOP PRODUCTOS

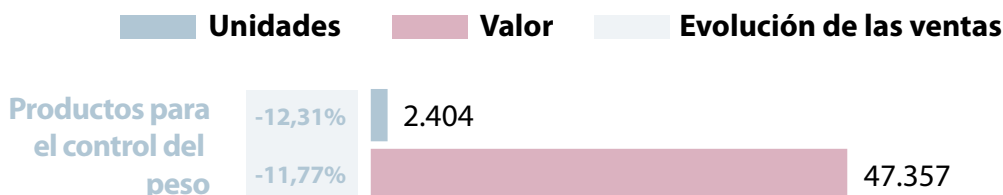
XLS Medical Pro-7
Arkofluido Alcachofa
Lipograsil
Bie3 Slim Body
Lynfase
Total otros (863)

LA ATENCIÓN
FARMACÉUTICA
EN NUTRICIÓN
SE HA CONVERTIDO
EN UN SERVICIO
MUY SOLICITADO
POR LA POBLACIÓN

microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, provocan beneficios en el organismo, tales como mantener el equilibrio de la microbiota intestinal. Dicho equilibrio hace que nuestro sistema inmune esté fuerte para defendernos de agresiones externas. Eso sí, no todos los probióticos sirven para todo, de modo que se aconseja preguntar en la farmacia por la evidencia que existe en cada caso.

“También es importante la dosis. Igual que una gota de paracetamol no bajará la fiebre de tu hijo, no basta con saber que un alimento contiene Lactobacillus. Hemos de administrar la dosis a la que se ha demostrado ser efectiva, otro motivo más para obtener los probióticos en las farmacias si queremos usarlos con ese fin, pues con alimentos enriquecidos o fermentados difícilmente podremos controlar la dosis”, indica **Rosario Cáceres Fernández-Bolaños**, farmacéutica y responsable de Desarrollo de Proyectos Profesionales y Relaciones Institucionales del COF de Sevilla.

MERCADO CONTROL DEL PESO (14A)
VENTAS EN MILES (MAT 10/2023)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
Periodo consultado: MAT 10/2023
Mercado estudiado: OTC2 14A PRODUCTOS CONTROL PESO
Medidas: valores y unidades vendidas en € PVP (Precio de al Público)
Elaboración: IM Farmacias



En cuanto a complementos alimenticios, son remarcables los de zinc y vitamina C. El zinc es un oligoelemento fundamental para un buen desarrollo del organismo, ya que interviene en procesos de regeneración de tejidos y síntesis de ADN. Tenemos que administrarlo a nuestro organismo de forma externa, ya que este no lo sintetiza. Por su parte, la vitamina C es un gran antioxidante y, además, tiene acción inmunomoduladora. Unos niveles adecuados de la pareja formada por zinc/vitamina C favorecen el buen funcionamiento del sistema inmune, disminuyendo así los síntomas de patologías respiratorias, tales como el resfriado, en intensidad y en tiempo.

Productos dietéticos para el cuidado personal

Se comercializan también en la farmacia complementos nutricionales utilizados para embellecimiento de la piel y cabello. Su función es facilitar un fortalecimiento de sus estructuras y una mejora de su aspecto y, en ocasiones, proporcionan un efecto preventivo al preparar, por ejemplo, a nuestro órgano más extenso (la piel) ante los efectos perjudiciales de las radiaciones solares.

Suplementos nutricionales adaptados a cada persona ayudan a reforzar el cuidado y la calidad de nuestra piel. Son los probióticos, los inductores de colágeno, los antioxidantes y los ácidos omega. Por ejemplo, en una piel con más flacidez y elastosis producida por el sol, inductores de colágeno puede estimular su síntesis. En el caso de tener manchas, lo ideal sería ingerir suplementos nutricionales ricos en antioxidantes: astaxantina o vitamina C con zinc. Ante la falta de hidratación, los ácidos omega son una gran opción, pues ayudan a recuperar el agua en la piel. Y los probióticos, además de reforzar el sistema inmune, son muy útiles en pieles sensibles, amén de reforzar la barrera protectora y controlar la inflamación.

Aunque no está de más recordar que, a la hora de tomar suplementos nutricionales con fines estéticos, es importante decidir la rutina cosmética y suplementación bajo el asesoramiento de un especialista. Son muchos los principios activos disponibles en el mercado, al igual que muchas posibles combinaciones. El farmacéutico es un gran aliado para entender qué le pasa a la piel, cuáles son sus necesidades y qué es lo que hacer para tenerla lo mejor posi-

ble durante cada época del año. Asimismo, para garantizar una protección solar completa, además de utilizar un fotoprotector tópico, es importante prevenir también desde dentro, con una dieta adecuada y mediante fotoprotección oral.

Los fotoprotectores orales son complementos alimenticios que contribuyen a la fotoprotección celular y refuerzan la defensa natural de nuestra piel. Existen varios en función de las necesidades de cada piel, fototipo y objetivos a conseguir, pero principalmente están formulados a base de activos antioxidantes como vitaminas C y E, polifenoles como el resveratrol, carotenoides como la luteína o el licopeno, y extracto de *Polipodium leucotomos*, que reducen la formación de radicales libres causada por la radiación solar y protegen de la degradación de lípidos, proteínas y ADN.

La fotoprotección oral nunca sustituye a la protección tópica, pero es un complemento muy útil ya que, aun aplicando el filtro solar, hasta el 55% de la radiación atraviesa la piel, debido a que muchas veces no aplicamos la cantidad suficiente de fotoprotector, no reaplicamos con la frecuencia necesaria y olvidamos proteger algunas zonas como las orejas, los párpados o el cuero cabelludo.

Aunque los fotoprotectores orales se recomiendan a todas las personas para una protección integral, están especialmente indicados en pieles con intolerancia al sol, alergias solares, dermatitis, fototipos muy claros, manchas cutáneas y otras afecciones de la piel como rosácea o vitiligo, y también durante el tratamiento con fármacos fotosensibilizantes como los corticoides. Por otro lado, en la farmacia comunitaria podemos encontrar tratamientos no farmacológicos que van a ayudar a combatir la alopecia leve o que pueden acompañar a tratamientos farmacológicos en alopecia moderada, desde complementos alimenticios por vía oral hasta champús, lociones, ampollas o sprays.

En caso de presentar una caída leve moderada del cabello, el farmacéutico puede indicar un tratamiento farmacológico tópico con minoxidil al 2 y al 5%, comprimidos de cistina o complementos orales que, además de aminoácidos, contienen vitaminas y minerales que se relacionan con el desarrollo capilar. Actualmente los más avanzados permiten una posología única de solo una cápsula al día.

Otros complementos dietéticos disponibles en la farmacia

Del mismo modo, para dietas especiales en el caso de determinadas patologías como la hipertensión, la diabetes o la hipercolesterolemia, existen complementos dietéticos que ayudan a rebajar índices elevados de indicadores de salud que, con el tiempo, provocan una patología grave si no se regulan.

Además, la farmacia comunitaria ofrece productos para equilibrar la composición corporal: en el caso de una disminución de la masa muscular por sarcopenia o por otros requerimientos o un exceso de grasa, existen complementos que ayudan a incrementar el porcentaje de músculo y reducir la grasa.

Igual que para suplementar dietas carentes de determinados nutrientes, como en el caso de las embarazadas. Desde el Ministerio de Sanidad la consigna es clara: además de llevar una dieta equilibrada, se aconseja a las futuras madres a tomar un suplemento con 0,4mg (400mcg) de ácido fólico al día en el mes previo a la concepción y, al menos, durante el primer trimestre. Los enfermos crónicos o ancianos que han de ingresar un aporte extra en su ingesta diaria porque necesiten algún tipo de nutriente o propiedad para su salud y bienestar también lo pueden encontrar en la farmacia.

No es de extrañar que la atención farmacéutica en nutrición se haya convertido en un servicio muy solicitado por la población, que demanda, cada vez más, del farmacéutico como profesional formado en la materia y perfectamente capacitado, un consejo o asesoramiento. Como asevera **Aquilino J. García Perea**, dietista, nutricionista y vocal de alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, "en términos de salud, la mala alimentación sale muy cara". ✚