

# INDICACIONES DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES E IMPACTO.

San José, Costa Rica.  
Setiembre 2004.

Dr. Norbel Román Garita.

- 
- **Objetivos de la presentación.**

- Definir suplemento y complemento.
- Conocer el concepto de ingesta recomendada.
- Revizar alguna información reciente.
- Crear una discusión de la Academia sobre el tema.

## **SUPLEMENTOS:**

Formulaciones que proporcionan una cantidad adicional de nutrimentos, en algunos casos proporcionan energía extra a la dieta.

## **COMPLEMENTOS:**

Formulaciones que se emplean con el fin de corregir deficiencias de nutrimentos específicos.

# TIPOS DE FORMULAS.

- **Fórmulas Elementales**
- **Fórmulas Oligoméricas**
- **Fórmulas Poliméricas**

# INDICACIONES

```
graph TD; A[INDICACIONES] --- B[LIMITADA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS]; A --- C[Estilos de vida]; A --- D[Condiciones medicas]; A --- E[Variabilidad Poblacional];
```

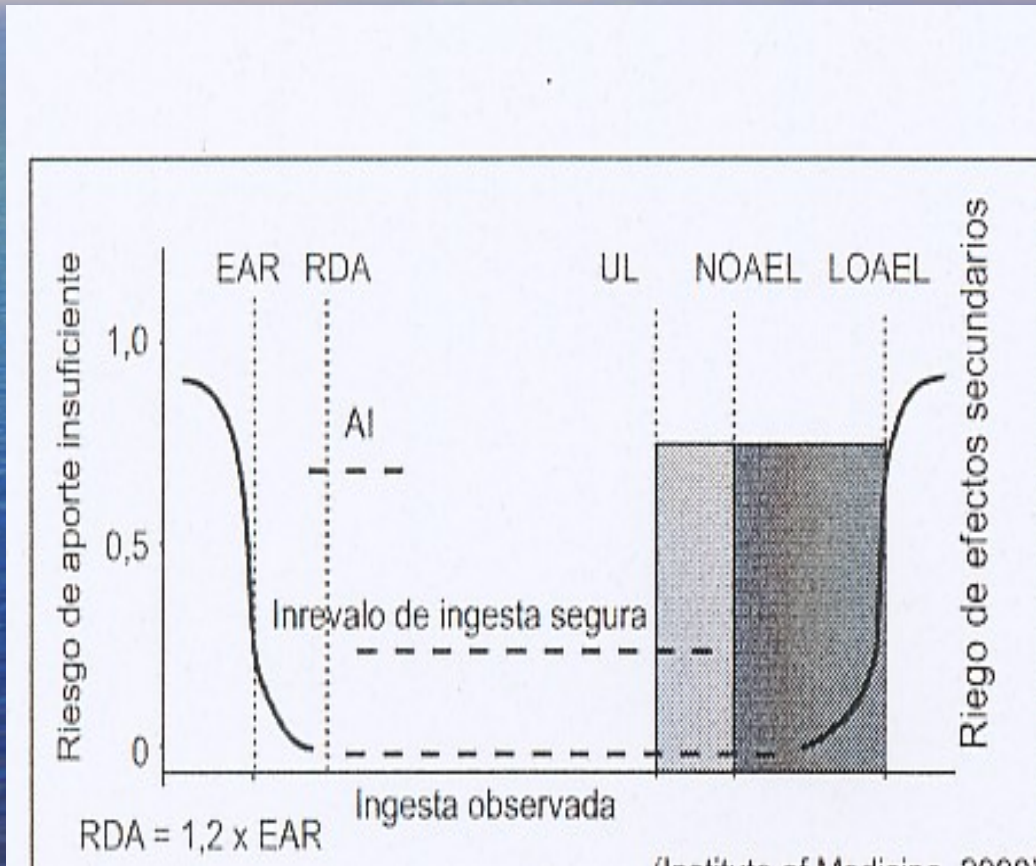
LIMITADA DISPONIBILIDAD  
DE ALIMENTOS

Estilos de vida

Condiciones medicas

Variabilidad  
Poblacional

# Ingestas Recomendadas.



# Vitamina D

- El asocio con Vit D reduce 49% las caídas.
- Aumenta fuerza Muscular.
- Pueden no haber otros signos de mala nutrición

Journal of Bone and Mineral Research 2003.

Effect of Vitamin D supplementation on Strength, Physical performance and fall in older person. JAGS 2003.

Low Serum Calcitriol Concentration in Older adult with reduced muscular Function JAGS 1999



# Vitamina B 12

- Los niveles bajos se asocian a disminución de marcadores de formación.
- Aumenta en dos veces el riesgo de fractura de cadera y columna.

# Acido Fólico.

- Hiperhomocisteinemia como factor de riesgo independiente.
- Se asocia a disminución de ácido fólico, B6 ,B 12.
- Se aumenta con el consumo de café y fumado.

# Oligoelementos.

- El consumo de mg es de 60% menos de RDA.
- Reduce la actividad de cpk.
- Reduce producción de lactato y consumo de oxígeno.
- Aumenta la capacidad muscular.

# Efectos Clínicos y de Costos.

- Se analizó población AM con SMN.
- Se analizaron variables de calidad de vida.
- Se incorporó suplemento nutricional.
- No hubo diferencias en cuanto a uso de recursos y costos.

# Ejercicio vs suplemento.

- No se mostró un efecto adicional positivo en la fuerza muscular.
- Aumentó peso la población con suplemento.

# Estudio de Preferencias.

- Se analizó una población residente en hogar de ancianos.
- Resulto más importante la calidad de preparación, los bocadillos y un lugar estimulante.
- Fue menos importante los suplementos y estimulantes del apetito.

# CONCLUSIONES

- Es fundamental garantizar en lo posible una alimentación enfocada a las deficiencias y prevención de Enfermedades Crónico Degenerativas.
- Es necesario conocer la variabilidad individual y de la población.
- La decisión de suplementación y complementos requiere un abordaje Integral.

- Con el Zinc no hay evidencias claras.
- Se asocia con aumento de IL-6
- Se asocia con aumento de la fuerza muscular.



- El suplemento de selenio y Vit E (SELECT) se asocia a reduccion de mortalidad total.
- No se asocia a beneficio cardiovascular.