Multivitamínicos **y suplementos alimenticios**

Refuerzo al desempeño de los deportistas

Las proteínas son los suplementos alimenticios más utilizados, ya que permiten una rápida recuperación de la fibra muscular.

La intensidad y regularidad del ejercicio determinan la dieta de un deportista. Además de alimentos variados y balanceados. "Lo más importante es el consumo de proteínas", advierte Karin Papapietro, médico especialista en nutrición del Hospital Clínico de la Universidad de Chile. Ahora, si éstas se ingieren como suplementos alimenticios deben ser bajo estricta supervisión profesional. "Los deportistas de competencia suelen tener apoyo, pero las personas que hacen deportes por recreación no siempre necesitan estos suplementos, porque su desempeño es más bajo", explica.

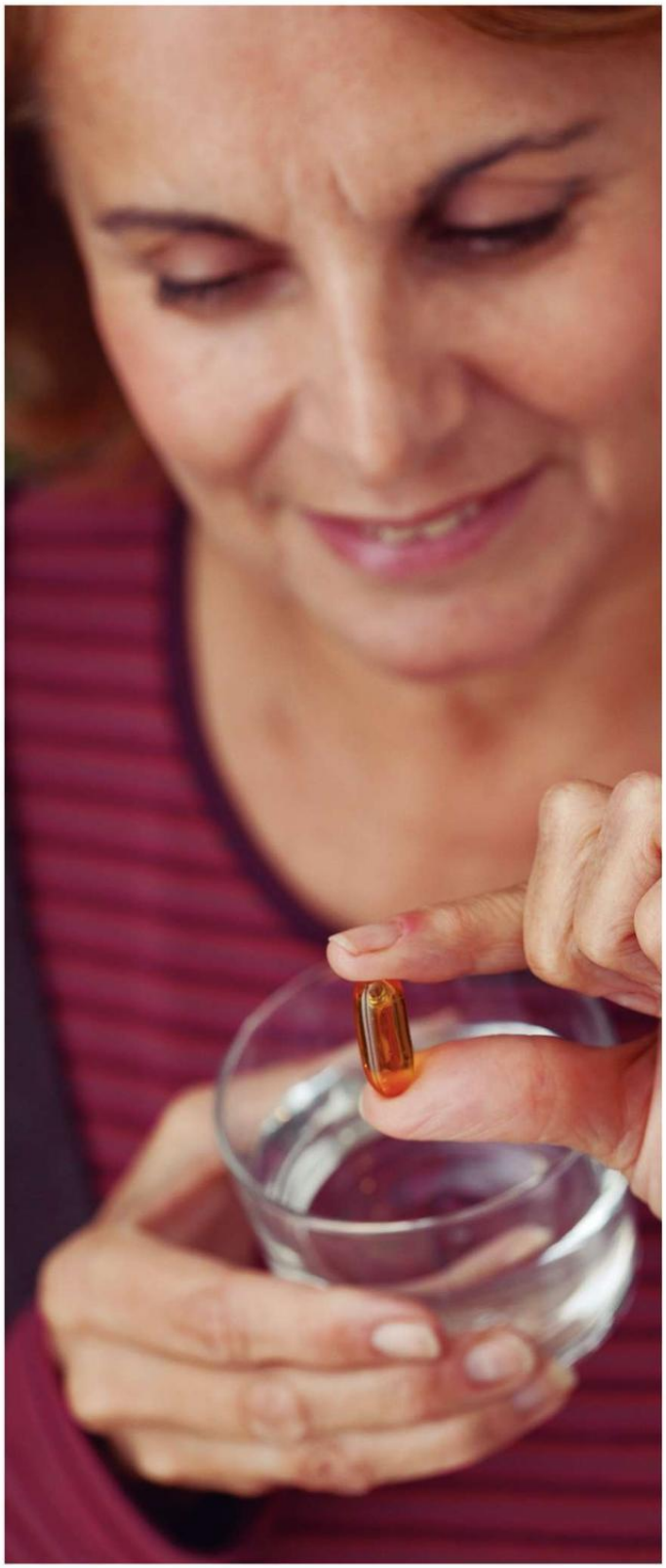
"Una alimentación normal puede bastar para mantener a una persona que tenga un entrenamiento de tres o cuatro veces a la semana durante una hora", asegura Cristián Puschel, especialista en medicina deportiva de la Clínica San Carlos Apoquindo UC Christus. Agrega que "si el volumen de entrenamiento es alto, es decir si la persona hace deporte cuatro a cinco veces a la semana entre dos a tres horas, se podría aumentar la cantidad de carbohidratos y proteínas para mejorar sus parámetros de composición corporal o el rendimiento asociado al deporte que está haciendo".

A juicio de Puschel, quién se desempeña como nutricionista del plantel de la Universidad Católica, "hoy existe un boom de los suplementos alimenticios y muchas personas los consumen y recomiendan a otros". Afirma que "son casos muy puntuales en los que un deportista los necesita, la gran equivocación es creer que con la comida no nos va a alcanzar. Antes de consumir quemadores de grasas o multivitamínicos, lo primero es evaluar si la persona se está alimentando de buena manera".

Según el nutricionista Christián Pushel, es fundamental conocer para qué sirven los suplementos alimenticios disponibles en el mercado y en qué situaciones se deben consumen.

Tipos de refuerzos nutricionales

- Bebidas isotónicas. Están creadas para hidratar y recuperar a los deportistas si hay pérdida de energía, ya que tienen carbohidratos y electrolitos. Hay que considerar que el sudor en un 99% es agua y un 1% s electrolitos, entonces es poco lo que se pierde cuando se hace un entrenamiento menor a una hora. Deben ser consumidas cuando se realizan ejercicios por más de una hora a una intensidad moderada alta. Ahora, si hace calor, es posible que la persona empiece a los 45 minutos a perder electrolitos.
- Barras o geles energéticos. Lo que hacen es entregar carbohidratos, vienen en porciones de 30 y 60 gramos y se recomiendan a las personas que van a realizar un ejercicio que durará varias horas. Se pueden consumir tras una hora de realizar deporte, para evitar que aparezca la fatiga.
- Complejos vitamínicos. En el caso de los deportistas de alto rendimiento se utilizan específicamente para la recuperación, ya que existe una deficiencia importante de micronutrientes en una competencia de mucho esfuerzo. Muchas personas creen que los necesitan para rendir mejor, evitar somnolencia o sentirse más vitales, pero si una persona tiene deficiencia de nutrientes, es porque está llevando una mala alimentación.
- Proteínas y aminoácidos. Los deportistas prefieren estos suplementos porque se absorben más rápido, sobre todo cuando se disuelven en agua y se hace un batido. Deben ocuparse cuando el objetivo de la persona es la recuperación rápida de la fibra muscular.
- Quemadores de grasa. Son suplementos que generan mayor movimiento de ácidos grasos o un resultado lipotrópico, es decir, se oxidan más ácidos grasos del organismo. La evidencia demuestra que la mayor parte de estos productos no genera ese efecto.



Complemento para el bienestar del organismo

Embarazadas, adultos mayores y mujeres pre menopáusicas serían los más beneficiados con los multivitamínicos, mientras que la vitamina D es la más consumida, debido a la actual escasa exposición de las personas al sol.

No es llegar y consumir un multivitamínico o un suplemento alimentico que está de oferta en la farmacia o ha sido recomendado por un amigo o el entrenador del gimnasio. La idea es que esta ingesta sea responsable, bajo supervisión de un médico, nutriólogo o nutricionista e, incluso, corroborada a través de exámenes de laboratorio.

Según Valentina Uauy, nutricionista de la Clínica San Carlos de Apoquindo, "un suplemento alimenticio se usa cuando una persona no es capaz -a través del alimento- de cubrir sus necesidades nutricionales, ya sea en un estado sano o cuando hay requerimientos especiales por embarazo, vejez o enfermedades de base". La profesional agrega que "son pacientes que tienen un bajo consumo de nutrientes, porque comen poco o mantienen una alimentación desbalanceada, sobre todo de frutas y verduras".

Los suplementos alimenticios son compuestos químicos o productos naturales que aportan algún nutriente. Ahora, el multivitamínico es un compuesto químico que tiene diversos micronutrientes, como vitaminas y minerales, que forman parte de las necesidades del organismo humano. Sus formatos también varían, se venden líquidos, en polvo, en cápsulas, grageas o incluso gotas.

"En la persona sana probablemente no exista peligro de ingerir suplementos alimenticios. Sin embargo, a veces los pacientes tienen enfermedades que desconocen y tomar un suplemento de forma prolongada puede terminar recargando algún sistema u órgano. Si alguien, por ejemplo, tiene una insuficiencia renal no diagnosticada y toma suplemento de proteína, es posible que su riñón comience a funcionar peor", explica Karin Papaprieto, médico especialista en nutrición del Hospital Clínico de la Universidad de Chile.

La doctora Papapietro agrega que "tomar suplementos alimenticios por tiempo prolongado requiere una supervisión médica. En tal caso, es bueno preguntar a una opinión autorizada, para usar el suplemento que sea más apropiado para la persona".

Los suplementos alimenticios son compuestos químicos o productos naturales que aportan algún nutriente. El multivitamínico es un compuesto químico que tiene diversos micronutrientes, como vitaminas y minerales, que forman parte de las necesidades del organismo humano.

GRUPOS VULNERABLES

Existen pacientes que, por su edad, condición de embarazo o enfermedades de base como diabetes, hipertensión o alergias entre otras, se benefician con la ingesta de multivitamínicos y suplementos alimenticios.

"A veces los adultos mayores tienden a consumir menos ali-

mentos por un asunto fisiológico, a edad avanzada se suele perder el apetito, por lo tanto, son pacientes de mayor riesgo. Si el paciente no quiere masticar o se cansa al comer se opta por suplementos alimenticios, que ayudan a aportar las calorías necesarias para que un anciano no se desnutra", explica Valentina Uauy.
La especialista explica que "al hablar de suplementos alimentarios, también se habla de fórmulas que tienen vitaminas, proteínas, grasas e hidratos de carbono y que se utilizan en pacientes con baja ingesta de calorías, para que no tengan riesgo de bajar mucho de peso".
"En las personas de la tercera edad se recomienda consumir alimentos que sean fuertes en el complejo B, es decir carnes, y si no es posible se sugiere tomar complejo B. Pero, el principio general es no asumir que todos tienen que tomar una pastilla", enfatiza la nutrióloga Karin Papapietro.
Ahora, con respecto a las embarazadas, si no es posible aumentar a través de la alimentación su mayor requerimiento de nutrientes se deberá usar un suplemento artificial.
Según Valentina Uauy, "todo dependerá de la necesidad y el estado físico de la paciente.
El embarazo es una etapa bastante crítica, donde la mujer tiene que cubrir la necesidad de hierro, proteínas, calcio y ácido fólico. Ojalá este último se entregue en la etapa pre concepcional, cuando la mujer organiza su embarazo o durante el primer trimestre".
Destaca que "el ácido fólico permite evitar el daño neural del niño en gestación -debido a la baja ingesta en la población, aunque hace un tiempo el Ministerio de Salud implementó en Chile la suplementación de todas las harinas con ácido fólico- y el calcio permite la adecuada formación de los huesos. Básicamente estos aportes ayudan a que la mamá no se desnutra o tenga riesgo de sufrir anemia".
En mujeres pre menopáusicas, puede ser necesario consumir calcio y vitamina D. De hecho, todas las personas mayores de 50 años están expuestas a presentar deficiencias de calcio, magnesio, vitamina D y proteínas.
Aunque los especialistas no apoyan la suplementación alimenticia en niños, los padres procuran cada vez más suplementos a sus hijos, especialmente de omega-3 y melatonina, que ayuda a adecuar los ciclos de sueño. En lo que sí hay acuerdo, es que los pequeños deben consumir por lo menos tres lácteos en el día para cubrir la ingesta necesaria de calcio.

5
formatos tiene la distribución de suplementos alimenticios: líquido, en polvo, en cápsulas, tabletas o gotas.

Los más consumidos

A juicio de la nutricionista Valentina Uauy, "la vitamina D vive hoy un boom de la suplementación, porque se ha visto que gran parte de la población tiene bajos índices, debido a la escasa exposición al sol. Mucha gente pasa varias horas encerrada en sus trabajos y, sumado al uso excesivo de bloqueadores, se genera un problema en la captación de esta vitamina. Se recomienda suplementación oral y la gente se va tomando exámenes, se cree que esta deficiencia estaría asociada a la osteoporosis e, incluso, depresión".
El otro suplemento favorito es el omega 3, que serviría para mantener un sistema nervioso sano, producir energía de forma eficaz. Intervendría en los procesos inflamatorios y sería fundamental para el sistema cardiovascular.
También están los probióticos, que según la nutrióloga Karin Papapietro "son principios farmacológicos o químicos que reemplazan las necesidades que surgen en una persona que no puede tener una alimentación variada, sobre todo con elementos naturales como la fibra, que ayuda a crear al organismo el propio probiótico. Volvemos al mismo principio, una persona que come frutas y verduras no los necesitaría".

Laboratorios LVN (Línea Vida Natural)

Productos naturales para un mayor bienestar

Los productos de Laboratorios LVN Línea Vida Natural, en conjunto con una alimentación balanceada, nos ayudan a prevenir y a combatir diversas enfermedades y malestares cotidianos.

Es muy importante tener siempre presente que una alimentación balanceada es lo más recomendado para obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Sin embargo, cuando no se ingiere la cantidad adecuada de alimentos perdemos la oportunidad de proveer a nuestro cuerpo estos nutrientes. Ahí es donde la alternativa es consumir suplementos alimenticios para complementar la dieta diaria, ya que agregan a nuestro organismo elementos naturales que nos ayudan a optimizar las funciones vitales del cuerpo.
"Quienes más se benefician con los suplementos son aquellas personas que requieran potenciar su alimentación, mejorar su salud o estética y personas con deficiencias en nutrientes que, en conjunto con una buena alimentación, puedan complementarse con productos naturales de calidad", explica Corina Espinoza, química farmacéutica de **Farmacias La Botika**.
Aquí es donde los productos de **Línea Vida Natural** entregan una excelente solución, ya que además de ser de calidad probada, son todos naturales, no contienen sustancias químicas sintetizadas industrialmente que puedan dañar al cuerpo ni al medio ambiente.
"Los productos LVN han resultado muy beneficiosos en la salud de las personas que los consumen en conjunto con su dieta diaria", asegura Corina Espinoza.

Solución contra enfermedades y otros problemas de salud

Está demostrado que el consumo de productos Línea Vida Natural, en conjunto con una alimentación balanceada, ayudan a prevenir y a combatir diversas enfermedades y malestares cotidianos. "Como ejemplo podemos mencionar el estreñimiento, dolores estomacales, dolores articulares, resfrío, dolores de garganta, cansancio, etc. Y no menos importante, existen diferentes tipos de productos naturales de Laboratorios LVN que proporcionan nutrientes para requerimientos específicos del día a día, tales como antioxidantes, memoria y concentración, multivitamínicos, superalimentos, etc.", comenta Jeniffer Zurita, jefa de Marketing de Farmacias La Botika.
Más información en www.lineavidanatural.cl

BENEFICIOS:
- Antioxidante.
- Buen aporte de fibra.
- Ayuda a la pérdida de peso.
- Acelera el metabolismo.
- Quemador de grasa y previene la aparición de nuevas células de tejido graso.
- Reduce los niveles de colesterol y de triglicéridos (Disminuye el colesterol malo HDL y aumenta el bueno HDL).
- Suprime el apetito y aporta sensación de saciedad.

PRESENTACIÓN: Frasco de 60 cápsulas.
POSOLOGÍA: Tomar 2 cápsulas diarias con un vaso de agua (200 ml).

2019 © Línea Vida Natural. Todos los derechos reservados.

PRODUCTOS RELACIONADOS

OFERTA $3.990

CONTRAINDICACIONES:
Su consumo no es recomendable para menores de 8 años, embarazadas y nodrizas salvo indicación profesional competente y no reemplaza a una alimentación balanceada.

DESPACHO GRATIS A TODO CHILE

https://www.lineavidanatural.cl/

Productos en oferta Mango Africano: precio normal $7.990 precio oferta $6.990 y Alergimaxx: precio normal $4.990 precio oferta $3.990. Promoción válida y exclusiva para comprar en todos los locales de Farmacias La Botika hasta el 30 de Septiembre de 2019.