

COMPLEMENTOS *a una vida saludable*



IRATXE DÍAZ ASCASSO

Directora General de Pharma Nord España
Licenciada en Ciencias Biológicas
Formación superior en Dietética
y Nutrición y Neurociencias.

Los complementos alimenticios han demostrado su eficacia como complemento de un estilo de vida saludable. Hablamos con Iratxe Díaz, directora general de Pharma Nord España, sobre las situaciones en las que estarían especialmente recomendados, y repasamos las principales carencias nutricionales de la población en España.

Revista Sanifarma.- Hay un interés emergente por los complementos alimenticios, pero... ¿Realmente es necesaria la suplementación? ¿En qué casos?

Iratxe Díaz Ascasso- Una dieta equilibrada es muy difícil de seguir. A nivel muy básico, se deberían consumir productos de temporada y proximidad, y lo cierto es que la dieta que se consume es, en general, muy homogénea durante todo el año.

También tenemos que tener en cuenta que los alimentos no tienen los mismos nutrientes que hace años, bien sea por las condiciones de su producción, por su almacenamiento y transporte o, incluso, por la deficiencia de los nutrientes en las tierras agrícolas (por ejemplo en Europa) por la sobreexplotación de los campos.

Los complementos alimenticios bien formulados pueden ayudar a cubrir carencias puntuales o apoyar funciones específicas del

organismo, siempre como **complemento de un estilo de vida saludable**. Por lo tanto, se pueden considerar en dietas deficitarias o en momentos donde los requerimientos nutricionales son más exigentes (por mayor esfuerzo mental o físico, mayor probabilidad de enfermedades relacionadas con la climatología y cuestiones ambientales, etc.).

Además, hay nutrientes clave como la **coenzima Q10** o la **vitamina D** que difícilmente se obtienen en cantidades suficientes a través de los alimentos. En estos casos, dependemos sobre todo de la producción endógena del organismo, la cual disminuye con la edad o en determinadas condiciones de salud. En estos casos también, la complementación no solo es útil, sino a menudo necesaria para mantener niveles óptimos y prevenir déficits que pueden afectar nuestro bienestar general.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los controles a los que se someten los suplementos alimenticios? ¿Son seguros?

Iratxe Díaz Ascasso- Los complementos alimenticios están regulados por normativas europeas muy estrictas que garantizan su seguridad, calidad y etiquetado. La diferencia más que en la seguridad, radica en la eficacia ya que no todos los productos del mercado se elaboran con los mismos estándares. Hay diferencias muy significativas en cuanto a biodisponibilidad óptima, pureza y estabilidad comprobadas, y una dosificación precisa y estandarizada en cada cápsula o comprimido.

Revista Sanifarma.- En la información y en los envases solemos leer la leyenda “los suplementos alimenticios nunca deben sustituir a una dieta saludable”. ¿Esto qué significa?

Iratxe Díaz Ascasso- La leyenda “Los suplementos alimenticios nunca deben sustituir a una dieta saludable”, es un requisito legal del etiquetaje. La legislación que regula el etiquetado de complementos alimenticios en España se basa en el **Reglamento (UE) 1169/2011** sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y el **Real Decreto 1497/2009**, de 26 de septiembre, relativo a los complementos alimenticios. Estos reglamentos establecen unas características y requisitos obligatorios que deben aparecer en la etiqueta de los complementos alimenticios para asegurar una información clara, veraz y accesible al consumidor.

Esta advertencia es muy importante porque refleja el papel que deben desempeñar estos productos. En Pharma Nord preferimos hablar de **complementos alimenticios**, no de suplementos, precisamente porque su función es complementar, no reemplazar, una dieta saludable.

Una alimentación equilibrada y estilo de vida saludable, sigue siendo la base de la salud. Ningún complemento puede compensar una dieta desequilibrada, la falta de ejercicio físico y un buen nivel de hidratación y descanso. Sin embargo, incluso con buenos hábitos, es posible que ciertas necesidades nutricionales no estén completamente cubiertas —por ejemplo, en situaciones de **estrés, edad avanzada, cambios fisiológicos o ciertas condiciones médicas**.

Por eso, es fundamental seguir siempre el consejo de un profesional de la salud, que sabrá evaluar las necesidades individuales y recomendar el producto adecuado, en la dosis correcta, y durante el tiempo necesario. Así se asegura un uso responsable, eficaz y seguro de los complementos alimenticios.

“**En Pharma Nord preferimos hablar de complementos alimenticios, no de suplementos, precisamente porque su función es complementar, no reemplazar, una dieta saludable.**”



Pharma Nord

Pharma Nord es uno de los principales productores de complementos alimenticios de Europa. Este laboratorio, con sede en Dinamarca, desarrolla, produce y comercializa también remedios herbales y medicamentos, con base científica y fundamentados en una óptima biodisponibilidad, seguridad y documentación.

El desarrollo de su catálogo de productos se basa en una base de datos con más de 9.000 estudios científicos, buena parte de ellos desarrollados con preparados de Pharma Nord. Sus complementos están presentes en Europa, Oriente Medio, Asia y Estados Unidos.

Pharma Nord fue fundada en 1981 por **Eli Wallin** y **Sven Moesgaard**, que inicialmente empezaron a importar un producto de selenio de origen británico. Poco después, pasaron a desarrollar su propio complemento, **Bio-Selenium®+Zinc** que después se convertiría en la piedra angular de su catálogo.

Asimismo, fue el primer laboratorio que introdujo la coenzima Q10 en el mercado europeo. El producto **ActiveComplex Q10 Gold** fue presentado en 1990 y ha crecido hasta convertirse en uno de los principales productos de Q10 a nivel mundial.

El principal rasgo diferenciador respecto a otras compañías es que los productos de Pharma Nord, incluidos los complementos nutricionales, se producen de acuerdo con las buenas prácticas de fabricación actuales (GMP) y a las exigencias para la fabricación de medicamentos.



Revista Sanifarma.- Háblenos de Pharma Nord; dentro del sector de los complementos alimenticios ¿Cuál sería su valor diferencial? ¿Qué es lo que le distingue de otros laboratorios?

Iratxe Díaz Ascasso- La sólida base científica durante más de 40 años, óptima biodisponibilidad, seguridad y documentación. Pharma Nord cuenta con numerosos reconocimientos internacionales en diversos países y una gran reputación. Es una empresa danesa y toda su producción se realiza en Dinamarca bajo los conocidos exigentes y reputados estándares daneses.

Estos **estándares de producción más exigentes**, ofrecen una serie de ventajas para Pharma Nord y para nuestros clientes. Los clientes se benefician de los mecanismos y requisitos de control que se incorporan en la producción farmacéutica y requieren uniformidad documentada, seguridad y eficacia.

Para Pharma Nord, esto significa que los médicos, investigadores y otros profesionales de la salud confían en nuestros productos y de hecho, optan por utilizar muchos de ellos en **estudios científicos**, además de recomendarlos a sus pacientes también. Colaboramos activamente con universidades y hospitales en estudios clínicos. De hecho, contamos con más de 300 estudios publicados sobre nuestros productos, lo que nos convierte en uno de los laboratorios con mayor respaldo científico del sector.

Esta combinación de **investigación, control de calidad y compromiso con la salud preventiva** nos permite ofrecer productos que realmente marcan la diferencia.

Desde nuestros inicios, nuestra misión ha sido desarrollar complementos alimenticios que no solo contengan ingredientes de calidad, sino que además sean **altamente biodisponibles** y estén respaldados por **evidencia científica**.

Ahora que estamos viviendo el auge del *smart-ageing*, es buen momento para recordar que Pharma Nord fue la primera empresa que introdujo la Q10 en el mercado europeo, ¡hace ya más de 35 años! Bajo la patentada fórmula **Q10 Gold**, la Q10 de Pharma Nord sigue siendo un producto de referencia a nivel internacional.

Nuestro objetivo no es solo vender complementos, sino mejorar la calidad de vida de las personas de forma segura y eficaz.

Revista Sanifarma.- ¿Por qué han apostado por el canal farmacia para dar a conocer sus productos?

Iratxe Díaz Ascasso- Pharma Nord se distingue por su enfoque científico y clínico. Las farmacias cuentan con profesionales con el conocimiento y la experiencia que permite valorar las diferentes características y beneficios de los productos.

Las farmacias son consideradas puntos de referencia y confianza para los temas y consultas de salud. No en vano, el consumidor busca el asesoramiento del farmacéutico como profesional de la salud ya que les aporta seguridad.

Los farmacéuticos saben ofrecer recomendaciones personalizadas y/o explicaciones adecuadas a las necesidades del cliente.

Revista Sanifarma.- En España, la fatiga crónica se ha convertido en un problema de salud, especialmente a raíz de la pandemia. Pharma Nord ha realizado varios estudios clínicos en este campo con la colaboración de centros tan prestigiosos como el Hospital Vall D'Hebron. ¿Cuáles han sido sus conclusiones?

Iratxe Díaz Ascasso- En efecto, la fatiga crónica es un problema creciente, que se ha intensificado tras la pandemia por COVID-19. En colaboración con el Hospital Vall D'Hebron, Pharma Nord ha participado en estudios clínicos centrados en el uso de **ubiquinona** (coenzima Q10- fórmula patentada Q10 Gold©), un nutriente esencial para la producción de energía en las mitocondrias y **selenio** (fórmula patentada Selenio-Precise©), un mineral clave para combatir el estrés oxidativo.

Los resultados han sido muy positivos: se observó una mejora significativa en los niveles de energía, la vitalidad y la calidad de vida de los participantes. Así como una mejora en los marcadores de inflamación y oxidación. Además no se observaron efectos secundarios relevantes.

Estos estudios refuerzan el papel de ciertos complementos como herramientas eficaces en el abordaje de condiciones como la fatiga persistente, siempre dentro de un plan supervisado por profesionales sanitarios.

Revista Sanifarma.- Otro de los temas que ha suscitado cierto debate es la suplementación con Vitamina-D. ¿Es cierto que la población española presenta un déficit endémico? ¿En qué casos recomiendan los suplementos de Vitamina-D?

Iratxe Díaz Ascasso- Un estudio de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) publicado en la revista Scientific Reports muestra que **el 75% de los españoles tiene falta de vitamina D**, incluso con niveles inferiores a otros países europeos con muchas menos horas de sol, como Noruega, Islandia o Suecia.

Esto se debe a múltiples factores: estilo de vida en interiores, uso de protección solar, edad avanzada, tono de piel, enfermedades crónicas, algunos medicamentos, etc. Al ser un **problema multifactorial**, es difícil abordar una solución generalizada adecuada, por lo que la complementación con Vitamina D ha resultado una buena opción para este problema.

La vitamina D es fundamental para **la salud ósea, la función inmunitaria y el bienestar general**. En Pharma Nord recomendamos valorar la complementación especialmente en personas mayores, hábitos de vida con baja exposición solar o personas con factores de riesgo, utilizando siempre productos con alta biodisponibilidad y estabilidad y dosis diarias fácilmente asimilables, como los que desarrollamos en nuestras instalaciones.

Es esencial consultar con un profesional sanitario para realizar una evaluación individual y ajustar la dosis a cada caso concreto.



Un mercado en auge

El mercado de los complementos alimenticios ha registrado un notable incremento en los últimos años en España, especialmente después de la pandemia del COVID-19.

Según los datos de una encuesta realizada a 3.000 personas por el laboratorio Longevitas, que ha sido presentada recientemente, alrededor de **un tercio de los españoles** busca complementos nutricionales para una vida más larga y saludable. Con especial incidencia en el grupo de mujeres de entre 50 y 59 años.

Entre los objetivos que persiguen las personas que toman complementos nutricionales, destacan aumentar la longevidad (31,5%), perder peso (22,5%) o mejorar el nivel de energía (13,4%). También destacan otras razones, como fortalecer el sistema inmune (8,5 %); reducir el estrés (8,1%); prevenir problemas óseos (6,4%); depurar el organismo (5%); o, en general, ponerse en forma (4,3%).

Según destaca un informe de la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), el mercado español de los complementos alimenticios supera ya los 2.000 millones de euros en facturación, convirtiéndose en uno de los sectores de mayor dinamismo tras la pandemia,