

Cuidado con el consumo de suplementos nutricionales: ¿más problemas que beneficios?

País - Muy probablemente los han escuchado nombrar, pero ¿qué tanto se sabe de estos productos? Y, sobre todo, ¿cómo el consumo de dichos productos sin una supervisión adecuada puede afectar su salud?

Es claro que existen algunos que pueden aportar ciertos beneficios para quien los consume, pero en este escenario, siempre hay un acompañamiento de profesionales de la salud quienes analizan las características de cada persona y determinan qué producto pueden consumir, de acuerdo a sus particularidades y teniendo claro lo que se busca.

Desde el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, aconsejan que lo primero que hay que validar en este tipo de suplementos es la presencia del registro INVIMA, pues en cierta medida garantiza que su consumo no generará problemas de salud. Si bien es cierto existen casos donde se altera dicho registro, una manera de contrarrestar esta situación es adquiriendo los productos en almacenes reconocidos y de confianza.

Si decide iniciar su uso o ya los está utilizando, existen otras recomendaciones frente al consumo responsable de este tipo de suplementos:

- Evite en lo posible adquirir estos productos en redes sociales o páginas de internet que ofertan productos de esta naturaleza a precios por debajo del mercado.
- La asesoría profesional es primordial. La revisión de la tabla nutricional y de los componentes de cada producto debe hacerla un médico deportólogo o nutricionista, quien validará su pertinencia médica, de acuerdo a la condición de cada persona.
- Si presenta alguna reacción adversa después de su consumo, suspenda la ingesta de manera inmediata y acuda con el producto al servicio médico.

Si lo que busca consumiendo este tipo de suplementos es bajar de peso, lo más recomendable es consumir una dieta balanceada que vaya de la mano de ejercicio constante. Actualmente no existen productos en el mercado que por su solo consumo ayuden a perder grasa corporal.

Recuerde: si la meta es dejar atrás esos kilos de más, no solo por lo estético sino por salud, su dieta diaria debe incluir la ingesta de verduras o fruta (cinco porciones diarias) y dejar de lado las grasas saturadas y azúcares refinados.

No olvide que lo más importante es el acompañamiento de un profesional de la salud, independientemente de la razón que lo motive a consumir los suplementos nutricionales. No ponga en riesgo su salud solamente por ahorrar algún dinero o por querer acelerar la pérdida de peso, como todo en la vida, toma su tiempo.

El “reflujo”: cuide que come para evitar esta dolencia

País. – “Básicamente esta enfermedad se presenta por cambios en los mecanismos que naturalmente evitan que el contenido del estómago regrese al esófago”, explicó la Dra. Diva Ferreira, médica especialista de NUEVA EPS.

La Dra. comentó que los síntomas más frecuentes entre las personas que padecen de esta dolencia son: “sentir que el alimento se atora por detrás del esternón, acidez gástrica o dolor urente en el pecho (bajo el esternón) que aumenta al agacharse, inclinar el cuerpo, acostarse o comer, náuseas después de comer, dificultad para deglutir, hipo, entre otros”.

Posibles causas.

“El reflujo de ácido se puede presentar por diversas circunstancias, una de ellas, y la más frecuente, se debe a que los contenidos estomacales, líquidos o alimentos, se devuelven desde el estómago hasta el esófago”, puntualizó Ferreira.

Continuando con las causas, la mayoría encuentran su naturaleza en los alimentos que se consumen, ciertas comidas y bebidas como el chocolate, el café, la menta, el alcohol o los alimentos grasos. Así mismo, algunos medicamentos de consumo habitual. Por último, enfatiza la especialista, es normal que durante el embarazo se produzcan estos ardores.

La alimentación, pieza clave para prevenir el reflujo

“Cambiar la dieta y los hábitos alimenticios es fundamental para prevenir esta dolencia, a veces, lo que se consume y cómo se come puede ser la causa que provoca esta enfermedad”, añadió Ferreira.

La profesional de la salud sugiere algunos cambios que se pueden aplicar en la dieta y así minimizar las dolencias:

- Evitar comer deprisa.
- No terminar las comidas en menos de 15 minutos. Masticar bien la comida.



BREVES

GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS



nueva
eps
gente cuidando gente

- Reducir o eliminar las comidas ricas en grasas. Las grasas son más difíciles de digerir que otros alimentos, y permanecen más tiempo en el estómago. Esto provoca que el estómago produzca más ácido.
- No comer alimentos ácidos. Las frutas cítricas, el chocolate, los alimentos fritos, la cafeína, el ajo, la menta, y los tomates son algunos de los alimentos que se deben evitar para aliviar el reflujo gástrico de forma natural.
- Ingerir cantidades de comida pequeñas a lo largo del día, en lugar de hacer 2 o tres comidas grandes. Las comidas muy abundantes pueden forzar al estómago a crear más ácido.
- Consulta a tu médico antes de decidir tratar el reflujo ácido de forma natural.