

Alerta por el alto consumo de suplementos alimenticios en España

El 30% de consumidores españoles toma algún tipo de suplemento alimentario

España invierte, aproximadamente, unos 200 millones de euros al año en complejos y suplementos vitamínicos y nutricionales. Así lo apuntan los últimos informes publicados sobre el tema, que alertan sobre el autoconsumo de estas píldoras que, por otro lado, tienen una dudosa aportación al estado de salud de sus usuarios.

Así lo afirma el último estudio sobre ello realizado por un grupo de investigadores internacionales que reporta que los beneficios de estos complejos son, básicamente, nulos. Una afirmación que se une a los apuntes de Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), organismo que ya alertó en su día de que el auge de estos productos se basa más en campañas publicitarias y marketing que en la necesidad de consumirlos.

Vuelta de las vacaciones

Con la vuelta al cole llega también la vuelta a las oficinas y puestos de trabajo de las familias. Un hecho que se traduce en un periodo de cansancio más elevado comparativamente al de las vacaciones. Situación que, por otra parte, repercute directamente en el consumo de complejos vitamínicos.

De hecho, y según las últimas encuestas, la mitad de consumidores de estos productos esgrimen el cansancio como motivo principal para tomarlos. Un argumento cuanto menos polémico teniendo en cuenta la opinión de los profesionales de la nutrición y la salud, que explican que una dieta equilibrada es la mejor solución ante este desajuste de energía.

Nutrición correcta y equilibrada

Una de las mejores soluciones para evitar el cansancio postvacacional es la de llevar a cabo una dieta saludable. Tarea que, sin embargo, resulta complicada en una sociedad en la que se estima que media mitad de población adulta se encuentra por encima de su peso recomendado.

Por eso, cada vez hay más gente que se suma a las opciones de formarse sobre el tema y estudiar nutrición y dietética. Una de ellas es la que ofrece el Instituto Europeo de Dietética, Nutrición y Salud, Instituto DYN, que ofrece contenidos enfocados al diseño de dietas y planes de alimentación basados en las necesidades personales. Recursos valiosos que, por otro lado, combaten las promesas que, en muchas ocasiones, lanzan estos productos supuestamente milagrosos.

Datos de contacto:

Comunicación Esneca
910059731

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>