

Cómo y cuándo tomar suplementos para obtener el máximo beneficio

Comer adecuadamente, dormir lo suficiente y hacer mucho ejercicio contribuyen a tener buena salud. Los suplementos son una ayuda extra que aporta numerosos beneficios. David Heber, presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife Nutrition, resalta la importancia de cómo y cuándo tomar suplementos con estas claves

Cada vez se es más conscientes de la importancia de una nutrición equilibrada para tener una buena salud. No solo los deportistas, para rendir al máximo potencial, sino también todos aquellos interesados por su bienestar general. A través de una dieta planificada, se pueden conseguir todos los nutrientes que el cuerpo necesita; sin embargo, las rutinas, el trabajo y una vida ajetreada pueden interferir en la preparación de las comidas, lo que dificulta una correcta alimentación. Es por eso que, en muchas ocasiones, se recurre a los suplementos alimenticios como un seguro nutricional y una forma de compensar la deficiencia de algunos nutrientes.

David Heber, presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife Nutrition (HNI), asegura que cada vez es más habitual que la gente tome medidas para mejorar su salud, incluida la incorporación de vitaminas y suplementos en su rutina. Aunque hay un sinfín de artículos sobre qué vitaminas tomar, pocos entienden que no solo importa lo que se toma, sino también cómo y cuándo se toman estos suplementos. Aquí hay algunas claves:

El “por qué” antes del “cuándo”

Los suplementos complementan una dieta saludable, pero no componen, en sí mismos, una dieta saludable. “Algunos tratan de engañarse diciendo que, aunque estén comiendo mal, tomar muchas vitaminas les ayuda a resolver sus deficiencias de nutrientes”, asegura Heber. Nada más lejos de la realidad, una nutrición adecuada es fundamental para gozar de buena salud, y las vitaminas y los suplementos son valiosos para asegurar que se obtienen todos los nutrientes que el cuerpo necesita y que mejoran, pero no sustituyen, un buen programa de ingesta diaria de alimentos nutritivos que incluya la cantidad adecuada de proteínas, frutas y verduras.

Heber recomienda que, antes de comenzar a tomar todo un cargamento de vitaminas, se consulte con el médico, quien sabrá determinar y recomendar, en función de la edad, la salud general y otras consideraciones, la cantidad y el tipo de suplemento más beneficioso para cada paciente.

Seguir las instrucciones de la etiqueta. Muchos suplementos deben tomarse con alimentos. Seguir las instrucciones de la etiqueta es fundamental para sacar el máximo beneficio a los suplementos. Muchas vitaminas y otros suplementos deben tomarse con alimentos y un vaso grande de agua. Hay muchas razones para ello. Como explica Heber, al comer se inicia el proceso de digestión que ayuda a descomponer los suplementos. Para algunos, tomar suplementos con el estómago vacío puede ser contraproducente, pues pueden sentir náuseas o notar que se les irrita el tracto digestivo -los causantes de esta afección son el hierro, el magnesio y el aceite de pescado-. Debido a estos efectos secundarios digestivos cuando se toman suplementos con el estómago vacío,

algunas personas dejan de tomarlos y no obtienen la nutrición vital que necesitan. Sin embargo, muchos otros dicen sentirse mejor cuando los combinan con alimentos.

Comienza el día

Los suplementos aportan lo que falta en la dieta o lo que los alimentos sólo pueden aportar en pequeñas cantidades. Las proteínas suelen ser deficientes en el desayuno y el almuerzo y se ingieren cantidades excesivas en la cena. Una buena manera de empezar el día, según Herbalife Nutrition, es con un suplemento de proteínas en forma de batido saludable. Las proteínas no sólo aportan la energía que necesita el cuerpo, sino que también son cruciales para un sistema inmunitario sano. Los batidos y barritas ricos en proteínas pueden ayudar a obtener las proteínas que se necesitan en cada comida y después del ejercicio.

Los multivitamínicos suelen ser mejores cuando se toman a primera hora del día o se consumen en dosis más pequeñas a lo largo de la jornada. Las vitaminas B estimulan el metabolismo y la función cerebral, por lo que se recomienda tomarlas por la mañana para aumentar la energía al principio de día o, como máximo, 6 horas antes de acostarse.

La función más conocida de la vitamina D es mantener los huesos sanos al aumentar la absorción intestinal del calcio, por lo que las personas con déficit de esta vitamina pueden tener un mayor riesgo de padecer huesos frágiles, algunos tipos de cáncer, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas. Una buena combinación de suplementos, según Heber, es la vitamina D, para potenciar la absorción del calcio, y la vitamina C, para potenciar la absorción del hierro.

Merienda, almuerzo y cena

La leucina es un excelente nutriente para tomar en el almuerzo o antes o durante el entrenamiento, pues ayuda a regenerar los músculos y da energía.

Hablando de huesos sanos, el calcio es esencial para la salud ósea. Los dos productos de calcio más utilizados son el carbonato de calcio y el citrato de calcio. “Los suplementos de carbonato de calcio se disuelven mejor en un entorno ácido y lo ideal es consumirlos con una comida”, recomienda Heber, quien, en cambio, señala que los suplementos de citrato de calcio pueden tomarse en cualquier momento porque no necesitan ácido para disolverse.

Por otro lado, el aceite de pescado puede reducir la inflamación excesiva al aumentar los ácidos grasos omega-3, lo que beneficia la salud del corazón, la salud de los ojos y la salud del cerebro. Estos suplementos deben tomarse justo antes de una comida, para reducir la posibilidad de indigestión.

También deben tomarse con una comida o tentempié las vitaminas liposolubles A, D, E y K, pues se absorben mejor. En concreto, las vitaminas A y C son elementos clave para la salud del sistema inmunitario. La vitamina C, además, favorece la producción de anticuerpos que nos protegen de las infecciones, por lo que mantener una ingesta diaria de vitamina C es esencial, ya que el cuerpo no la crea ni la almacena. La vitamina A, por su parte, contribuye a la visión, a la salud de la piel y a los tejidos del aparato digestivo y respiratorio.

Suplementos para conciliar y mejorar el sueño

Parte de una buena salud del sueño es añadir suplementos que relajen la mente y el cuerpo. Heber recomienda tomar magnesio antes de acostarse, ya que puede producir sueño, ayuda a fortalecer los huesos y alivia el dolor muscular. “Algunos estudios indican que también puede aliviar la ansiedad, lo que también puede ayudar a calmar el cuerpo y la mente cansados para lograr un sueño más profundo”, añade.

Otro de los suplementos eficaces para dormir bien es la melatonina, pues ayuda a conciliar el sueño. “Varios estudios[1] demuestran que las personas que toman suplementos de melatonina se duermen siete minutos más rápido y mejoran la calidad general del sueño”, explica Heber.

La buena salud implica una rutina. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer mucho ejercicio contribuyen a ello. Lo mismo debería ocurrir con la toma de suplementos y la creación de un plan sobre qué y cuándo tomarlos. Aprender a espaciarlas mejorará la absorción, ayudará a conciliar mejor el sueño por la noche y favorecerá la consecución de los objetivos nutricionales necesarios para una vida sana.

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3656905/>

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>