



SUPLEMENTS NUTRICIONALS

¿QUÉ SON ELS SUPLEMENTS NUTRICIONALS?

Els suplementes alimenticis són productes a base de herbes, extractes vegetals, aliments tradicionals, deshidratats o concentrats de fruites, addicionats o no, de vitamines o minerals, que se pugen presentar en forma farmacèutica.

FINALITAT D'ÚS: Incrementar la ingesta dietètica total, complementar-la o suplir qualsevol component.

AVANTATGES FRONT A INCONVENIENTS:

AVANTATGES	INCONVENIENTS
Ajuden a equilibrar una mala nutrició no variada.	Possibles efectes secundaris.
Són beneficiosos per a la salut en general, encara que no tots son recomanats en qualsevol condició.	Al no estar regulats como los medicaments, poden trobar-se suplementes de mala qualitat.
Prevenció d'enfermetats o dèficits nutricionals.	Interaccions negatives amb els medicaments.

¿QUAN S'HA DE GASTAR UN SUPLEMENT ALIMENTICI?

- Sempre s'ha de **consultar al metge** prèviament, abans de gastar qualsevol tipus de suplement.
- **No** utilitzes suplementes como **substituts de medicaments**, especialment sense consultar al teu metge.
- Revisa les etiquetes del producte.
- Procura elegir suplementes de laboratoris fiables.
- **No abuses del seu consum**, si bé la dosi adequada sol ser segura, els suplementes al consumir-se en excés poden causar problemes de salut.
- No ingerisques suplementes que no indiquen el seu contingut clarament.
- **Informa't sobre els efectes secundaris** que pot provocar el consum del suplement que has triat.
- **Segueix les indicacions** del producte i del teu metge.



POSSIBLES CONSEQÜÈNCIES DEL MAL ÚS O ÚS EXCESSIU

- Les persones que consumeixen més complements nutricionals dels necessaris tendeixen a tindre un major risc en el desenvolupament de càncer.
- Major risc d'enfermetats cardiovasculars.
- Demés efectes secundaris presents en el prospecte dels suplementes.

Article sobre riscos del consum excessiu de suplementes vitamínics:

<http://www.lavanguardia.com/salud/20110423/54144016888/los-expertos-alertan-de-los-riesgos-del-exceso-de-suplementos-vitaminicos.html>

RECORDA:

**!!! ELS SUPLEMENTS
NUTRICIONALS NO
SUBSTITUEIXEN EL CONSUM
D'ALIMENTS NATURALS!!!**