

## Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



### ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ

Ως «συμπληρώματα διατροφής» ορίζονται τα στοιχεία εκείνα των τροφίμων που έχουν σκοπό να συμπληρώσουν τη φυσιολογική διατροφή και τα οποία είναι συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις. Στο εμπόριο διατίθενται σε διάφορες μορφές (κάψουλες, χάπια, σταγόνες, φακελάκια, αμπούλες, κλπ.)

Η κατανάλωση των συμπληρωμάτων διατροφής παρουσιάζεται αυξημένη τα τελευταία χρόνια στον γενικό πληθυσμό και ειδικότερα σε διάφορες υποομάδες, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι και οι έγκυες, αλλά και σε συγκεκριμένες ομάδες ασθενών (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας-ΔΕΠΥ, Alzheimer's, κλπ.), παρόλο που η διεθνής βιβλιογραφία δεν είναι επαρκής σχετικά με τη χρήση και την ασφάλεια τους. Το φαινόμενο δεν είναι ελληνικό, αλλά παγκόσμιο. Στις ΗΠΑ το 1/3 των παιδιών χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής, χωρίς ιατρική σύσταση ή επίβλεψη στην πλειονότητά τους. Στην Ελλάδα ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ) έχει αναλάβει τον έλεγχο της διαφήμισης, διακίνησης και ασφάλειας των συμπληρωμάτων διατροφής, θέτοντας όρους και προϋποθέσεις σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Θα πρέπει, όμως, να σημειώσουμε ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν θεωρούνται φάρμακα και δεν διέπονται από το νομικό πλαίσιο κυκλοφορίας των φαρμάκων. Αυτό σημαίνει ότι δεν ελέγχονται απόλυτα η αποτελεσματικότητα και η ασφάλειά τους και ότι η σύνθεση και η καθαρότητά τους εξαρτώνται μόνο από την υπευθυνότητα του κατασκευαστή.

Ένα συχνό ερώτημα των γονιών προς τον παιδίατρο είναι το πόσο αναγκαία θεωρεί τη χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής στα υγιή παιδιά τους. Οι γονείς ρωτούν πώς μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών τους κατά την περίοδο της αυξημένης νοσηρότητας τον χειμώνα, για να μην αρρωσταίνουν. Ρωτούν ακόμα με ποιο συμπλήρωμα διατροφής μπορούν να βελτιώσουν την ανάπτυξή τους, που κατά τη γνώμη τους δεν είναι σωστή, γιατί η διατροφή τους δεν είναι ιδανική και πώς θα καλύψουν τις αυξημένες ανάγκες λόγω επιτάχυνσης της αύξησης (όπως στην εφηβεία) ή σε περιόδους έντονης σωματικής άσκησης ή πνευματικής κόπωσης (αθλητισμός, πανελλήνιες εξετάσεις). Μπορούμε να ταξινομήσουμε τα συμπληρώματα διατροφής σε

τρεις ομάδες ανάλογα με τη δράση τους: σε συμπληρώματα για την αύξηση της απόδοσης στον αθλητισμό, σε συμπληρώματα για την αύξηση της πνευματικής απόδοσης και σε συμπληρώματα για την πρόληψη νοσημάτων και, γενικότερα, προαγωγής της υγείας. Θα γίνει αναφορά στα πιο δημοφιλή από αυτά της κάθε ομάδας.

Στα συμπληρώματα για την αύξηση της απόδοσης στον αθλητισμό υπάγονται τα αθλητικά και ενεργειακά ποτά, η κρεατίνη, η καφεΐνη κλπ. Τα αθλητικά ποτά (sport drinks) περιέχουν νερό, ηλεκτρολύτες και μέταλλα και απευθύνονται σε παιδιά αθλητές που μπορούν να τα χρησιμοποιούν, ελεγχόμενα, σε περιόδους έντονης αθλητικής δραστηριότητας. Τα ενεργειακά ποτά (energy drinks) περιέχουν πολύ μεγάλες ποσότητες καφεΐνης και ζάχαρης, ενδεχομένως και άλλες διεγερτικές ουσίες, των οποίων η χρήση πρέπει να αποφεύγεται από παιδιά και εφήβους. Η αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών από τους εφήβους σχετίζεται με αύξηση του βάρους, αντίσταση στην ινσουλίνη, σακχαρώδη διαβήτη και προβλήματα των δοντιών. Τα σκευάσματα κρεατίνης είναι πολύ δημοφιλή στους εφήβους, γιατί ικανοποιούν την επιθυμία τους για αύξηση της μυϊκής μάζας, τη βελτίωση των επιδόσεων στον αθλητισμό και τη βελτίωση της εξωτερικής τους εμφάνισης. Η φωσφοκρεατίνη παίζει σημαντικό ρόλο σε διάφορες μεταβολικές διαδικασίες και η εξάντληση των αποθεμάτων της θεωρείται ως η κύρια αιτία μυϊκής κόπωσης. Σε αυτή τη βάση χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα σε αθλητές διαφόρων ειδών αθλημάτων για λίγες μέρες ή λίγες εβδομάδες, σύμφωνα με συγκεκριμένα πρωτόκολλα λήψης. Η χρήση της, βεβαίως, αποτρέπεται επισήμως από φορείς όπως η Αμερικάνικη Παιδιατρική Ακαδημία. Πολλοί έφηβοι αθλητές με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, που διακινούνται μέσω διαδικτύου, καταναλώνουν απαγορευμένες ουσίες doping (αναβολικά, προορμόνες κ.ά.) χωρίς τη θέλησή τους, γιατί αυτές δεν αναγράφονται στην ετικέτα και αιτία είναι η απουσία αυστηρής νομοθεσίας σχετικά με τη διακίνησή τους.

Στα συμπληρώματα για την αύξηση της πνευματικής απόδοσης το πιο δημοφιλές είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα ανήκουν στα απαραίτητα (δηλαδή πρέπει να ληφθούν με την τροφή) για τον άνθρωπο λιπαρά οξέα, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στη φυσιολογία του εγκεφάλου, συμμετέχοντας σε βασικές νευροφυσιολογικές διαδικασίες, ειδικά αυτές που αφορούν στη γνωστική λειτουργία και στη διάθεση. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι ανάγκες του οργανισμού σε ω-3 λιπαρά οξέα μπορούν να καλυφθούν με την κατανάλωση ψαριών 2 φορές την εβδομάδα, σε συνδυασμό με την κατανάλωση ξηρών καρπών και ελαίων, χωρίς να χρειάζεται συμπλήρωμα διατροφής. Ωστόσο, μελέτες σε εφήβους, π.χ. στην Ιταλία, Σουηδία και Ολλανδία, δείχνουν ότι η ηλικιακή αυτή ομάδα αδυνατεί (για διάφορους λόγους) να συμμορφωθεί με αυτή τη σύσταση, οδηγώντας σε πιθανές ελλείψεις και επομένως σε πιθανή ανάγκη για χορήγηση συμπληρώματος διατροφής με ω-3 λιπαρά οξέα.

Στα συμπληρώματα που στόχο έχουν την πρόληψη των νοσημάτων και την προαγωγή της υγείας υπάγονται τα συμπληρώματα πολυβιταμινών-μετάλλων, το ασβέστιο και η βιταμίνη D, η *Echinacea purpurea* και ο βασιλικός πολτός. Τα συμπληρώματα πολυβιταμινών-μετάλλων είναι τα πιο

δημοφιλή σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα ποσά που δαπανώνται παγκοσμίως για την αγορά τους ανέρχονται σε εκατοντάδες εκατομμύρια ευρώ. Οι έφηβοι λαμβάνουν πολύ συχνά σκευάσματα πολυβιταμινών και μετάλλων για αύξηση της πνευματικής απόδοσης, μείωση του αισθήματος κόπωσης και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, παρόλο που τα δεδομένα της βιβλιογραφίας δεν υποστηρίζουν τη χρήση αυτών των σκευασμάτων σε υγιή παιδιά, σε σχέση με τα υποσχόμενα οφέλη, όπως π.χ. για τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Η επιλογή των σκευασμάτων γίνεται τυχαία και χωρίς να υπάρχει καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας (μετά από τη λήψη του ιατρικού ιστορικού και αξιολόγηση της διατροφής του παιδιού ή του εφήβου). Όλοι οι αρμόδιοι φορείς για την υγεία των παιδιών και των εφήβων παγκοσμίως τοποθετούνται σαφώς υπέρ της πρόσληψης των βιταμινών και των μετάλλων ειδικότερα, αλλά και όλων των θρεπτικών συστατικών γενικότερα, μέσω ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής, χωρίς τη χρήση συμπληρωμάτων. Εξαιρέση αποτελούν η βιταμίνη D και ο σίδηρος, σε περιπτώσεις π.χ. χαμηλής έκθεσης στον ήλιο ή μειωμένης διατροφικής πρόσληψης και μεγάλης απώλειας αίματος κατά την έμμηνο ρύση σε έφηβες, αντίστοιχα, όπου απαιτείται λήψη συμπληρώματος. Συνιστάται επίσης χορήγηση συμπληρωμάτων με βιταμίνη B12, D, ριβοφλαβίνη, ασβέστιο και σίδηρο στα παιδιά που ακολουθούν κάποιου είδους χορτοφαγική διατροφή (η αποκλειστική χορτοφαγική διατροφή συνιστάται να αποφεύγεται στα παιδιά). Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) θεωρεί ότι οι θετικές επιδράσεις που αποδίδονται στον βασιλικό πολτό δεν τεκμηριώνονται επαρκώς από επιστημονικές μελέτες σε ανθρώπους και γι' αυτό δεν υπάρχει σύσταση πρόσληψής του από τον γενικό πληθυσμό.

Η άσκοπη και χωρίς καθοδήγηση κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία των παιδιών και των εφήβων. Η αυξημένη, κατά περίπτωση, δοσολογία, πέραν του επιθυμητού, βιταμινών και μετάλλων μπορεί να δράσει τοξικά, προκαλώντας βλάβες σε συκώτι και νεφρά ή να προκαλέσει καρδιολογικά και άλλα προβλήματα. Ο σύγχρονος, όμως, τρόπος ζωής στις δυτικού τύπου κοινωνίες ενισχύει την τάση των εφήβων προς λανθασμένες διατροφικές επιλογές, εξαιτίας του περιορισμένου χρόνου λήψης των γευμάτων, της προτίμησης του έτοιμου φαγητού, της παραπλανητικής διαφήμισης, της επιθυμίας για αύξηση της πνευματικής και αθλητικής απόδοσης και της ανεξέλεγκτης πρόσβασης στο Διαδίκτυο και οδηγεί στην υπερκατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν έχουν θέση εκεί όπου πληρούνται οι προϋποθέσεις για υγιεινή διατροφή. Σε περιπτώσεις όπου διαπιστώνεται διατροφική ανεπάρκεια από επαγγελματίες υγείας, απαιτείται αρχικά η εκπαίδευση του εφήβου σε θέματα διατροφής και, αν κρίνεται απαραίτητο, η επιλογή του σωστού συμπληρώματος διατροφής.

Η εντατικοποίηση της ενημέρωσης των εφήβων (και της κάθε οικογένειας που μεγαλώνει παιδιά και εφήβους) από επιστημονικούς φορείς για τις παρενέργειες και τους κινδύνους από την άσκοπη κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής, καθώς και ο στόχος της ισορροπημένης διατροφής πλούσιας σε ποικιλία τροφών, η οποία θα καλύπτει τις ανάγκες τόσο σε μακροθρεπτικά όσο και σε μικροθρεπτικά συστατικά θα πρέπει να παραμένει πάντα η κύρια επιδίωξη.



**Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 8/11/2020**