



El valor del asesoramiento nutricional del Farmacéutico Comunitario ante el consumo de suplementos proteicos (SP)



¹Carmen Rubio Armendáriz, ¹Daniele D'Anzi, ¹Daniel Niebla-Canelo, ¹Samuel Alejandro-Vega, ¹Soraya Paz Montelongo, ¹Ángel J. Gutiérrez Fernández, ¹Arturo Hårdisson de la Torre, ²Conrado Carrascosa Iruzubieta.
¹Grupo Interuniversitario de Toxicología Alimentaria y Ambiental. Universidad de La Laguna, ²Departamento de Patología Animal, Producción Animal, Bromatología y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Justificación

El ejercicio físico se acompaña, especialmente si se orienta a la ganancia de masa muscular, del consumo de suplementos proteicos (SP). La oferta de SP es muy diversa y presenta una gran variabilidad en cuanto a composición, indicaciones, recomendaciones de uso y calidad.

La Oficina de Farmacia es un centro sanitario referente en el asesoramiento nutricional y el Farmacéutico Comunitario, además de responder a las dudas de los consumidores, orienta en la selección del tipo de suplemento e instruye al consumidor sobre el uso eficaz y seguro.

Objetivos

Promover la figura del Farmacéutico como asesor nutricional ante el consumo de SP y valorizar los SP distribuidos por el Canal Farmacéutico.

Distinguir la calidad y facilitar la selección de los SP en base a la conformidad del contenido en proteínas con los valores declarados.

Material

Muestras:

19 SP adquiridos a través de diferentes canales de distribución han sido analizados:

- Tienda deporte (47%) • Herbolarios (10%)
- Gimnasios (32%) • Tiendas Online (11%)

Características de los SP analizados en base al origen de la proteína:

- Suero (74%) • Suero/huevo (10%)
- Guisante (5%) • Guisante/Arroz (11%)

Tiendas de deporte



Gimnasios



Suero



Suero y Huevo



Herbolarios



Tiendas Online



Guisante



Guisante y arroz



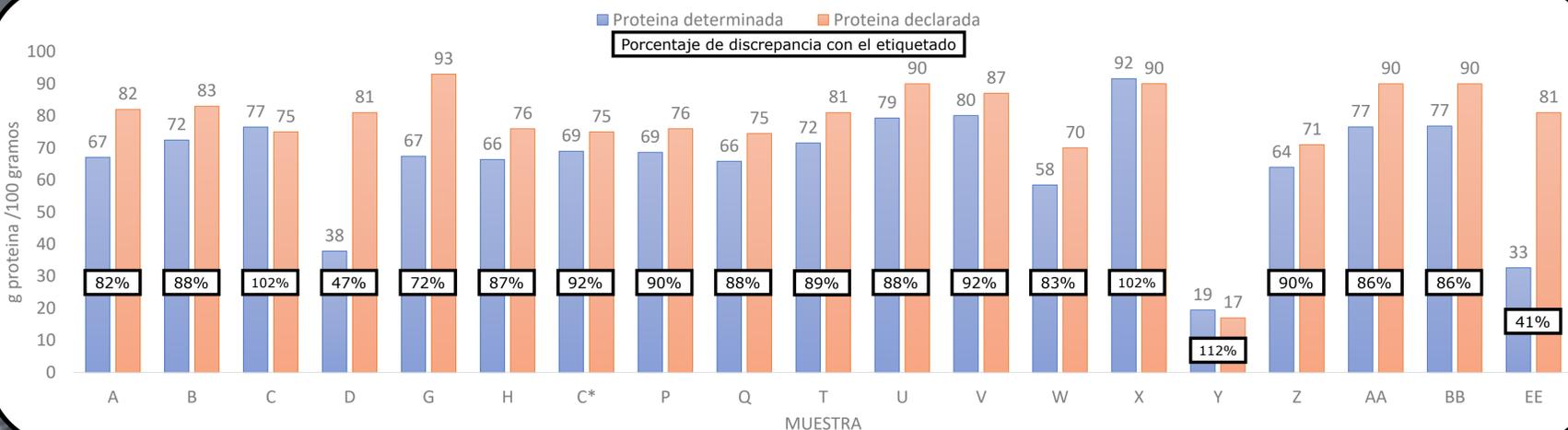
Método

Método Kjeldahl

Técnica más utilizada para la determinación del contenido proteico de multitud de alimentos. Se basa en la determinación de la concentración de nitrógeno para obtener la proteína total



Resultados



Discusión

Contenido medio de proteína en los SP:

19,47 - 91,57 g/100 g producto

Casi todas las muestras mostraron niveles más bajos de proteínas que las indicadas en las etiquetas nutricionales de los productos comercializados.

La diferencia en la concentración de proteína declarada y detectada es significativa y varía entre 7 g y 49 g por debajo de los valores indicados en la etiqueta.
Porcentaje de conformidad entre la proteína real y la declarada: 40% - 92%

El 63% de los SP analizados mostraron un porcentaje de cumplimiento entre la proteína real y la etiquetada por debajo del 90%.

El 21% de los SP presentaron una conformidad superior al 90% entre el contenido real y declarado de proteínas.

Solo el 16% de los 19 SP analizados satisfacen (o superan) las cantidades de proteína indicadas en la etiqueta del producto, presentando un porcentaje de cumplimiento entre la proteína real y del etiquetado que varía entre el 102% y 114%.

Conclusiones

Existe una alta variabilidad entre los SP en cuanto al contenido proteico y su conformidad con la cantidad declarada en el etiquetado.

Se confirma que estas diferencias, en la mayor parte de las ocasiones, ocurren por un defecto de proteína con la declarada, lo que puede llevar a situaciones de fraude hacia el consumidor.

La detección de discrepancias puede conllevar la pérdida de credibilidad que sobre un producto tiene el consumidor por lo que se evidencia la necesidad de monitorización de la calidad de estos y otros complementos alimenticios.

La creciente demanda y consumo de SP constituye una oportunidad para redirigir hacia el canal farmacéutico al consumidor de estos SP frente a otros canales de distribución.

Sin duda, el asesoramiento nutricional del Farmacéutico Comunitario contribuye al consumo responsable y seguro de estos productos.