

EL PELIGROSO NEGOCIO DE LAS VITAMINAS EN ESTADOS UNIDOS



El 50% de los estadounidenses toma 'multivitaminas' y 1 de cada 5 adultos consume algún suplemento de hierbas en el país. Gastan miles de millones al año en estos productos. Se estima que en 2015 el monto de este negocio ascienda a 21.000 millones de dólares. El problema es que los efectos de estos vitamínicos no son tan buenos como parecen. / Cristina Rodríguez (Nueva York)

Las píldoras, cápsulas y polvos vitamínicos constituyen el 5% de todas las ventas de comestibles en Estados Unidos. Sus márgenes de beneficio suponen, sin embargo, aproximadamente 10 veces más que los de los productos alimenticios.

En los últimos años, esta industria ha estado creciendo tan rápido como la economía china, según cifras de 'Euro-monitor Internacional'. Y desde 2008 el negocio de las vitaminas se ha ampliado un 40%. De hecho las tiendas que ofrecen estos productos se han multiplicado de manera vertiginosa, y en ciudades como Nueva York se pueden encontrar varios de estos establecimientos en apenas una manzana.

El envejecimiento de la población y la creciente preocupación por la salud son dos de los principales motivos que han hecho que este sector crezca rápidamente. La mayoría de los estadounidenses, con la esperanza de mejorar su salud, destinan parte de su dinero a estos productos. Y la industria se beneficia de esta demanda.

Muchos creen que tomando estos complejos vitamínicos compensarán su pobre dieta que en muchas ocasiones está vinculada a una deficitaria economía familiar. Ingieren comida rápida y productos procesados y envasados porque son baratos. Pero no se lo piensan dos veces al gastarse más de 15 dólares al mes en píldoras para contrarrestar la mala alimentación.

Katie Ferraro, nutricionista de la Universidad de San Francisco anima a sus pacientes a "hacer cambios en su alimentación antes que recurrir a las pastillas".

Porque, ¿realmente estas píldoras son efectivas? Según afirma la periodista Catherine Price en su libro 'Vitamina', "hemos aceptado ciegamente las vitaminas y suplementos nutricionales como curas milagrosas para nuestras dolencias, sin ni siquiera saber lo que estamos metiendo en nuestros cuerpos".

¿QUÉ CONTIENEN REALMENTE LAS PÍLDORAS?

Son muchos los consumidores que siguen el 'consejo televisivo', o a través de Internet, de "gurús" que afirman

que para tener una alimentación completa y saludable se deberían tomar estos complejos vitamínicos.

Pero, ¿qué se sabe de la composición de esos comprimidos? Prácticamente nadie los inspecciona antes de que lleguen a los estantes de las tiendas. Según Pieter Cohen, profesor de medicina de la Universidad de Harvard, "los consumidores necesitan darse cuenta de que lo que están comprando en un bote es completamente diferente de lo que un antiguo herbolario habría utilizado, y es muy poco probable que estos productos altamente procesados ofrezcan cualquiera de los teóricos beneficios para la salud que dicen aportar".

"Los beneficios de estos suplementos son difíciles de probar", explica la dietista Carol Haggans, de la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos.

El resultado de unas pruebas solicitadas por el despacho del fiscal general de Nueva York, Eric Schneiderman, determina que casi cuatro de cada cinco complementos vitamínicos y herbarios vendidos en las principales tiendas en Nueva York no contenían los ingredientes indicados en la etiqueta. Y más de un tercio de ellos incluía "contaminantes" como el arroz en polvo, medicamentos psiquiátricos triturados, mostaza, pino, habas y espárragos. La oficina de Schneiderman dijo que



DIVERSOS ESTUDIOS HAN PROBADO QUE ALGUNOS PRODUCTOS VITAMÍNICOS SON NOCIVOS PARA SALUD, INCLUSO, PUEDEN LLEGAR A PROVOCAR LA MUERTE

los suplementos a los que se hizo el estudio se compraron en tiendas como GNC Holdings, The Vitamin Shoppe, Target, Wal-Mart y Walgreens. Schneiderman solicitó información a las empresas sobre cómo se procesan los productos y ordenó a los minoristas que dejaran de vender algunos de esos suplementos como el ginseng o la hierba de San Juan que dice aliviar los síntomas de la depresión a pesar de la falta de un estudio científico que lo corrobore.

A este informe respondió de inmediato el Consejo para la Nutrición Responsable, un grupo de presión cuyos miembros son fabricantes de estos comprimidos. Dijeron que los resultados de esas pruebas no eran exactos y que se utilizó un método equivocado. Desde la cadena GNC Holdings explicaban que sus propias pruebas dictaminaban que "sin lugar a dudas nuestros productos son seguros, puros, debidamente etiquetados y en pleno cumplimiento de todos los requisitos reglamentarios". Wal-Mart, por su parte, insistió en que sus productos "contienen ingredientes etiquetados con precisión y son seguros".

El doctor Steven Heymsfield, un experto en nutrición y obesidad de la Universidad de Luisiana cree que el sector de las vitaminas "trabaja sembrando pequeñas semillas de duda acerca de los estudios científicos de sus productos".

La guerra parece que no ha hecho más que empezar entre defensores y detractores de esta industria. Y es que el negocio es demasiado suculento para muchos.

EFFECTOS NOCIVOS

Algunas hierbas y complejos vitamínicos pueden interactuar mal con ciertos medicamentos de venta con receta y si se toman en dosis altas pueden ser peligrosos.

Un estudio realizado por la Universidad de Colorado, que examinó varios ensayos clínicos realizados durante más de una década y que incluían a miles de pacientes que habían consumido suplementos vitamínicos, concluía que estas pastillas pueden aumentar el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. El informe mostraba que los que tomaron vitaminas y minerales

Tienda de productos vitamínicos en Washington (EEUU).



adicionales eran más propensos a tener problemas de salud.

A la misma conclusión llegaba en 2013 Preventive Services Task Force, un grupo independiente de médicos, que optó por no recomendar el uso regular de las 'multivitaminas'. Su estudio explicaba que las vitaminas no previenen la enfermedad del cáncer o del corazón. Pero a pesar de la publicación, el mercado crecía un 3% ese año.

El director asociado para la prevención del cáncer de la Universidad de Colorado, Tim Byers, explicaba que habían descubierto que "el consumo de vitaminas y minerales adicionales hacía más daño que bien". Se encontró que los suplementos en realidad no eran beneficiosos para la salud. De hecho, algunas personas realmente empeoraron de su enfermedad al tomar estos complejos vitamínicos.

En 2004 hubo 8 muertes de consumidores ligadas al consumo de productos vitamínicos para adelgazar. Y en 2013 se registraron varios casos de insuficiencia hepática por la ingesta de otro suplemento vitamínico. En esta ocasión, la marca que comercializaba el producto en cuestión se vio obligada a destruir las pastillas que aún no se ha-

bían vendido, perdiendo con ello más 22 millones de dólares.

Un estudio publicado en 2007 en la revista del Instituto Nacional del Cáncer encontró que aquellos que tomaban más de siete 'multivitaminas' por semana tenían un 30% más de probabilidades de contraer una enfermedad mortal. Y si esa sobredosis era de 'selenio' aumentaba el riesgo de cáncer de próstata en los hombres.

Según el doctor Alan Kristal, del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson, en Seattle, "los suplementos que proporcionan mucho más que las ingestas diarias recomendadas de micronutrientes aumentan el riesgo de cáncer".

Otro estudio llevado a cabo a más de 180.000 personas por la compañía de análisis sobre asuntos relacionados con la salud, Cochrane, encontró que los suplementos de vitamina A, vitamina E y

UN INFORME PUBLICADO EN 2007 DEMOSTRÓ QUE TOMAR MÁS DE 7 MULTIVITAMINAS POR SEMANA AUMENTA EN UN 30% EL RIESGO DE CONTRAER UNA ENFERMEDAD MORTAL

'betacaroteno' "son perjudiciales para la salud y aumentaron significativamente la mortalidad", escribieron los autores.

Tomar más de la dosis recomendada de 'betacaroteno' (un suplemento anunciado como un impulso al sistema inmunológico) podría aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y enfermedades del corazón hasta en un 20%, de acuerdo con el estudio. Y la alta ingesta de vitamina A (por encima de 3.000 microgramos), una vitamina tomada por las mujeres embarazadas, puede causar defectos de nacimiento en el bebé.

El informe también señalaba que un ensayo con un suplemento de ácido fólico, (que se piensa que reduce los pólipos precancerosos en el colon) aumentó el número de pólipos entre los usuarios en comparación con aquellos que recibieron un placebo.

Además, otro informe que recoge los resultados de 67 estudios realizados a más de 230.000 individuos concluye que "los suplementos de vitaminas tomadas por millones de personas no aumentan la esperanza de vida y pueden aumentar el riesgo de una muerte prematura".

Todos estos resultados han sido recibidos con gritos de protesta desde la

industria de las vitaminas. El Consejo para la Nutrición Responsable de Estados Unidos se niega a aceptar la metodología de Cochrane y otros, y hablan de una caza de brujas contra ellos.

EL ESCASO PESO DE LA JUSTICIA

En Estados Unidos apenas se exigen requisitos a la producción y venta de suplementos y complejos vitamínicos. La fuerza de la industria es tal que ha evitado las normas que la Administración de Alimentos y Medicinas (PDA) ha impuesto a los medicamentos genéricos, como por ejemplo pasar distintas pruebas para demostrar que son eficaces y seguros antes de comercializarse. La PDA se estableció en 1906 para resolver qué medicamento es real y cuál no, pero debido a su escaso presupuesto cuando lleva a cabo las pruebas tan solo lo hace sobre el 1% de los de los 65.000 suplementos nutricionales que se estima hay en el mercado.

Una enmienda del Congreso estadounidense de 1976, impulsada por el senador demócrata William Proxmire, indica que la PDA nunca podrá limitar la 'potencia' de las píldoras o requerir que sólo puedan contener 'ingredientes útiles'.

Además una ley de 1994, la Ley de Salud y Educación de Suplementos Dietéticos (DSHEA), impide que los productos pasen por un escrutinio, examen y verificación. "Yo misma podría crear algo esta tarde en mi cocina y no tener que hacer ningún tipo de prueba antes de venderlo", decía indignada la escritora Catherine Price, autora de 'Vitamanía'.

Los principales patrocinadores de esta ley de 1994 fueron el senador de Utah, Orrin Hatch y Tom Harkin, demócrata de Iowa. Precisamente Utah es uno de los estados donde tienen sede muchas de las empresas de producción y venta de suplementos dietéticos, cuyo valor combinado supera los 5.000 millones de dólares, según el Nasdaq. Una industria que en Utah es la principal donante de la campaña electoral a favor del partido del senador Hatch. Por su parte el mayor donante corporativo del senador Harkin ha sido el gigante de los suplementos Herbalife.



A lo largo de los años, se han realizado una serie de esfuerzos para desarrollar un control regulatorio más estricto en este sector, pero en ocasiones ha sido complicado. En 1976, la FDA quiso regular los complejos vitamínicos que contenían más del 150% de la cantidad diaria recomendada de ingesta de vitaminas. El Congreso les prohibió hacerlo.

La Ley de Etiquetado y Educación Nutricional de 1990 consiguió imponer normas un poco más estrictas en materia de etiquetado de los productos alimenticios.

En 2006 se intentó poner en marcha una nueva ley por la cual se requería a los fabricantes de suplementos nutricionales reportar todos los problemas graves de salud relacionados con sus productos. Pero este propósito murió en el Senado. También murió sin llegar a una votación otro proyecto de ley de 2013 para examinar los ingredientes de estas pastillas. En ambos casos los fabricantes de complementos vitamínicos presionaron con fuerza para que no se aprobaran estas leyes.

El fiscal general de Nueva York, Eric Schneiderman, lidera una coalición de fiscales generales estatales para ampliar el examen de la industria con el objetivo de "mejorar la transparencia" y asegurarse de que "los productos realmente contienen lo que indican sus etiquetas". Una ardua 'lucha' que parece no tener fin. Por ahora la industria de las vitaminas lleva ventaja. Tan solo en 1999, los fabricantes de productos vitamínicos se llevaron un buen varapalo al verse obligados a pagar mil millones de dólares por la formación de un cártel de fijación de precios. El cabecilla de la trama era Roche, la compañía farmacéutica multinacional con sede en Suiza. Otras de las mayores empresas farmacéuticas del mundo estaban implicadas en este negocio que les permitió embolsarse grandes beneficios ilícitamente. /

/ FUTURO PROMETEDOR

En los próximos años se prevé que la industria se siga beneficiando de las mismas tendencias que han apoyado su crecimiento en el pasado, incluyendo el aumento de los gastos en todo lo relacionado con la salud y el creciente interés de los consumidores en el bienestar y la nutrición. Las vitaminas tienen 'la reputación de ser algo natural y saludable'. Y los consumidores de distintos complejos vitamínicos parecen tener fe ciega en ellos, por lo que el futuro de esta industria tiene visos de ser de largo recorrido.

Sin embargo, hay varios factores que podrían limitar su crecimiento. En 2014 las vitaminas y los suplementos alimenticios crecieron un 3% en términos de valor, el menor aumento año tras año desde 2002. Esto se debe al incremento continuado de los alimentos 'fortificados', bebidas enriquecidas y 'alimentos naturalmente saludables' u orgánicos que han comido terreno a los suplementos dietéticos.

Aún así, y según la empresa IBISWorld, la industria de fabricación de complementos de vitaminas está todavía en la 'etapa de desarrollo de su ciclo de vida'. Un estudio de los analistas de IBISWorld dice que las previsiones de crecimiento del sector para 2020 será del 7%, en contraste con el PIB estadounidense que para entonces se espera que crezca un 2,5% en promedio.