

Suplementos dietéticos de origen botánico: información general



Un producto botánico es una planta o parte de una planta valorada por sus propiedades medicinales o terapéuticas, su sabor y/o su aroma.

¿Qué es un producto botánico?

Un producto botánico es una planta o parte de una planta valorada por sus propiedades medicinales o terapéuticas, su sabor y/o su aroma. Las hierbas son un subgrupo de los productos botánicos. Los productos elaborados a partir de productos botánicos que se utilizan para mantener o mejorar la salud se denominan algunas veces productos a base de hierbas, productos botánicos o fitofármacos.

Para denominar a estos productos, los botánicos utilizan un nombre en latín compuesto por el género de la planta y un término llamado epíteto específico. En su forma conjunta, esta frase representa el nombre de la especie de la planta. Por ejemplo, la especie botánica cohosh negro se conoce como *Actaea racemosa* L., donde la “L” corresponde a Linnaeus, quien fue el primero en describir esta planta. Las hojas informativas de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) no incluyen estas iniciales porque ellas no figuran en las etiquetas de la mayoría de los productos que utilizan los consumidores.

¿Pueden los productos botánicos clasificarse como suplementos dietéticos?

Para ser clasificado como suplemento dietético, un producto botánico debe cumplir con la definición de suplemento dietético establecida por el Congreso en la Ley de Salud y Educación sobre Suplementos Dietéticos de 1994. En esta ley se establece que un suplemento dietético es un producto (distinto del tabaco) que:

- Se usa para complementar la alimentación
- Contiene uno o más ingredientes alimentarios (como vitaminas, minerales, hierbas u otros productos botánicos, aminoácidos u otras sustancias) o sus componentes
- Debe tomarse por vía oral en forma de píldora, cápsula, tableta o líquido
- Está etiquetado como suplemento dietético

¿Cómo suelen venderse y prepararse los productos botánicos?

Los productos botánicos se venden en muchas formas, es decir, como productos vegetales frescos o secos. Por ejemplo, en la sección de vegetales de un supermercado puede encontrarse la raíz de jengibre fresca, mientras que la raíz de jengibre seca suele encontrarse en la sección de suplementos dietéticos en forma de cápsulas o tabletas, en bolsitas de té o como una preparación líquida. También es posible aislar un grupo de sustancias químicas o una sola sustancia química de un producto botánico y venderla como suplemento dietético, por lo general, en forma de tabletas o cápsulas. Por ejemplo, los fitoestrógenos derivados de la soja se venden como suplementos dietéticos.

Las formas más comunes de preparar los productos botánicos para su uso incluyen tés, infusiones, decocciones, tinturas y extractos:

- Un té se prepara añadiendo agua hirviendo a productos botánicos frescos o secos y dejándolos en remojo. Una infusión es un té muy fuerte. Los tés y las infusiones pueden consumirse calientes o fríos.

2 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS DE ORIGEN BOTÁNICO: INFORMACION GENERAL

- Algunas raíces, cortezas y bayas necesitan un tratamiento más intenso para extraer los componentes buscados. Se añaden al agua que se lleva a punto de ebullición y luego se cuecen a fuego lento durante varios minutos. Esto también reduce el volumen de líquido, con lo cual se obtiene una preparación más concentrada. Las decocciones pueden consumirse calientes o frías.
- Una *tintura* se elabora cuando un producto botánico se macera en una solución de alcohol y agua. Las tinturas se venden en forma líquida y se utilizan para concentrar y conservar un producto botánico. Están disponibles en diferentes concentraciones que se expresan como relaciones entre el producto botánico y el extracto (es decir, relaciones entre el peso del producto botánico seco y el volumen o el peso del producto elaborado).
- Un *extracto* se elabora al poner en remojo el producto botánico en un líquido determinado, como agua o alcohol, para extraer los componentes deseados. El extracto puede utilizarse después de la maceración o dejar que se evapore el líquido a fin de obtener un extracto seco para usar en forma de cápsulas o comprimidos.

¿Están estandarizados los suplementos dietéticos de origen botánico?

La estandarización es un proceso que el fabricante puede utilizar para asegurar que todos los lotes de los extractos sean similares. El proceso de estandarización supone la identificación y medición de sustancias químicas específicas (también conocidas como marcadores) y su ajuste para garantizar cantidades uniformes en cada lote.

Lo ideal es que los marcadores químicos elegidos para la estandarización sean también los componentes causantes del efecto de un producto botánico en el organismo. Si se utilizaran estos marcadores químicos, cada lote del producto tendría los mismos efectos en la salud. Sin embargo, se desconocen los componentes causantes de los efectos de la mayoría de los productos botánicos. Por ejemplo, los senósidos del producto botánico senna son la causa del efecto laxante, pero son muchos los componentes que podrían causar el efecto relajante de la valeriana.

La legislación estadounidense no exige que los suplementos dietéticos estén “estandarizados”. En realidad, en los Estados Unidos no hay una definición legal ni reglamentaria de este término.

¿Son inocuos los suplementos dietéticos de origen botánico?

Algunas personas creen que los productos cuya etiqueta dice “natural” son inocuos y beneficiosos. Esta creencia no necesariamente es acertada, dado que la inocuidad de un producto botánico

depende de muchos factores, como su composición química, el modo en que actúa en el organismo, su forma de preparación y la cantidad utilizada.

Los efectos de los productos botánicos pueden ser leves o potentes. Un producto botánico de acción leve puede tener efectos sutiles. La manzanilla y la menta, por ejemplo, se suelen consumir en infusiones para facilitar la digestión y, en general, se consideran inocuas para la mayoría de las personas. Es posible que algunos productos botánicos de acción leve deban tomarse durante semanas o meses antes de que se logren sus efectos completos. Por ejemplo, la valeriana puede ayudar a los usuarios a dormir mejor tras algunas semanas de uso. Sin embargo, una sola dosis rara vez es eficaz. Por el contrario, un producto botánico potente produce un resultado rápido. El té verde (una fuente natural de cafeína) y el yohimbe, por ejemplo, suelen tener efectos estimulantes fuertes e inmediatos.

La dosis y la forma de un preparado botánico también cumplen un papel importante en su inocuidad. Los tés, las tinturas y los extractos tienen efectos que difieren en intensidad. Por ejemplo, es posible que una taza de té, unas cucharaditas de tintura o hasta una cantidad menor de extracto contenga la misma cantidad de un producto botánico. Además, los distintos preparados tienen diferentes cantidades y concentraciones de componentes extraídos de productos botánicos enteros. Por ejemplo, el té de menta se considera en general inocuo para beber, pero el aceite de menta es mucho más concentrado y puede ser tóxico si se utiliza de manera incorrecta.

Siga las instrucciones del fabricante para el uso de un producto botánico y no exceda la dosis recomendada a menos que su profesional de salud le indique otra cosa. En verdad, siempre debe conversar con su profesional de salud sobre los suplementos botánicos y otros suplementos dietéticos que esté tomando o piense tomar.

¿Indica la etiqueta de un suplemento dietético de origen botánico su calidad?

Resulta difícil conocer la calidad de un suplemento dietético de origen botánico por la información que figura en su etiqueta. El grado de control de calidad depende del fabricante y de otros participantes en el proceso de producción. La presencia de términos como “estandarizado”, por ejemplo, no indica necesariamente que el producto sea de alta calidad.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha establecido buenas prácticas de fabricación que las empresas deben seguir para ayudar a garantizar la identidad, pureza, potencia y composición de sus suplementos dietéticos. Estas buenas prácticas de fabricación pueden evitar el uso de un ingrediente equivocado (o de una cantidad excesiva o

insuficiente del ingrediente apropiado) y reducir la probabilidad de contaminación o de empaque y etiquetado incorrectos de un producto. La FDA lleva a cabo inspecciones periódicas en los establecimientos que fabrican suplementos dietéticos.

Varias organizaciones independientes también ofrecen pruebas de calidad y autorizan el uso de un sello de garantía de calidad en los productos aprobados. Estos sellos indican que el producto se fabricó de la manera apropiada, contiene los ingredientes que aparecen en la etiqueta y no contiene concentraciones nocivas de contaminantes. Sin embargo, estos sellos no garantizan que un producto sea inocuo o eficaz. Entre las organizaciones que ofrecen pruebas de calidad se encuentran:

- ConsumerLab.com
- NSF International
- U.S. Pharmacopeia

¿Qué métodos se utilizan en la evaluación de los beneficios para la salud y la inocuidad de un suplemento dietético de origen botánico?

Los científicos pueden utilizar diversos criterios para evaluar los posibles beneficios y riesgos para la salud de los suplementos dietéticos de origen botánico. En el caso de productos sencillos compuestos por un solo ingrediente, pueden investigar la historia del uso del producto botánico. También pueden llevar a cabo estudios de laboratorio acerca de los efectos del producto botánico en cultivos de células o tejidos, o examinar sus efectos en animales. Los estudios con personas (por ejemplo, informes de casos individuales, estudios observacionales y ensayos clínicos) aportan las pruebas científicas más directas de los efectos de un suplemento botánico en la salud y de cómo lo utilizan las personas. Estos estudios son importantes, en especial en el caso de productos complejos compuestos de varios ingredientes.

El número de pruebas científicas disponibles acerca de los efectos sobre la salud y de la inocuidad de los ingredientes botánicos varía ampliamente. Por ejemplo, los científicos han efectuado numerosos estudios (con resultados dispares) sobre el uso del cohosh negro para tratar los síntomas de la menopausia, como las oleadas de calor (sofocos) y los sudores nocturnos. Por otro lado, se han llevado a cabo muy pocos estudios de investigación sobre algunos ingredientes botánicos, como el astrágalo, para determinar su valor.

A través del Programa del Consorcio para el Avance de la Investigación sobre Productos Botánicos y Otros Productos Naturales (CARBON, sigla en inglés), la ODS promueve la investigación sobre la inocuidad, la eficacia y los mecanismos de acción de los suplementos dietéticos de origen botánico con alto potencial de beneficio para la salud humana. El programa CARBON también promueve el desarrollo de métodos y recursos para mejorar los avances de esta investigación.

Los medicamentos deben ser evaluados en cuanto a su inocuidad y eficacia y recibir la aprobación de la FDA antes de su venta o comercialización, pero los suplementos dietéticos, incluidos los productos botánicos, no necesitan la aprobación de la FDA. La FDA les exige a los fabricantes de suplementos que presenten pruebas de que sus productos son inocuos. Además, la información que aparece en las etiquetas no puede ser falsa ni engañosa.

¿Cuáles son algunas otras fuentes de información sobre los suplementos dietéticos de origen botánico?

- Para conseguir información sobre la inocuidad y eficacia de los ingredientes botánicos y de otros suplementos dietéticos, consulte las Hojas informativas sobre suplementos dietéticos de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) y la serie Herbs at a Glance del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa.
- Para consultar información general sobre el uso de suplementos dietéticos, visite Suplementos dietéticos: Lo que debe saber.
- Para consultar información sobre la reglamentación de los suplementos dietéticos, visite el sitio web de la FDA.

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última actualización: 11 de diciembre de 2020