

▲ **Fernando Gil**, Vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Ourense

“El futuro de los complementos alimenticios pasa por la formación y la evidencia”

En un contexto de auge de los complementos alimenticios, el farmacéutico se posiciona como figura clave para orientar al paciente con rigor y seguridad. **Fernando Gil, Vocal de Alimentación del COF de Ourense**, subraya la importancia de la formación y la evidencia científica en este ámbito. En esta entrevista comparte su visión sobre los retos éticos, regulatorios y asistenciales que plantea el mercado. Y reivindica el valor del consejo profesional frente al marketing.



En una sociedad cada vez más concienciada con la salud preventiva y el autocuidado, los complementos alimenticios han ganado protagonismo en la consulta farmacéutica. Para saber más al respecto, farmanatur entrevista a Fernando Gil, Vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ourense, quien a lo largo de su trayectoria ha liderado iniciativas como campañas sobre trastornos de la conducta alimentaria y programas de cribado de glucemia, consolidando la farmacia comunitaria como un pilar en la atención preventiva.

¿Qué le llevó a especializarse en el área de la alimentación dentro del mundo farmacéutico? ¿Fue una vocación temprana o un camino que se definió con el tiempo?

La alimentación me parece un campo fundamental e íntimamente ligado a la farmacia, que estudia entre otras cosas el efecto de los químicos en el organismo, e igualmente el alimento está formado por sustancias que condicionan el funcionamiento del organismo, para bien o para mal. Para medir su importancia, basta pensar cuántas veces ingerimos alimentos al día y en qué cantidad. Por todo ello,

el conocimiento de la alimentación me parece fundamental para poder comprender nuestra salud, y a nosotros mismos, pues son los alimentos que comemos los que en última instancia conforman nuestro cuerpo. La alimentación además es un elemento de cohesión social, cultural... el listado es infinito. Por no hablar del efecto psicológico de la alimentación, la trascendencia socioeconómica, que también afecta a nuestra salud.

¿Hay alguna experiencia profesional o caso concreto que haya marcado su forma de entender el vínculo entre alimentación y salud?

Siempre recuerdo un dato que en su momento me impactó, el 82% de las enfermedades crónicas no transmisibles son causadas por nuestros hábitos. Diabetes, enfermedad cardiovascular, pulmonar y cáncer, con los sufrimientos y gasto de recursos que conllevan, son patologías en las que podemos influir mediante nuestra alimentación.

Los complementos alimenticios se han convertido en una categoría habitual en las farmacias. En los últimos años, hemos visto un auge de complementos alimenticios y productos funcionales. ¿Cómo ha evolucionado su papel en la atención farmacéutica?

La farmacia se distingue de otros canales en que detrás de la recomendación hay un profesional sanitario que basa su actuación en la evidencia científica, y en general el farmacéutico busca el producto con mayor evidencia frente a otros parámetros, ya que el valor diferencial del farmacéutico es poder acompañar la venta de información relevante para su uso óptimo.

Si bien es cierto que los inicios son complicados, pues la evidencia se basaba más bien en indicios o casos relativamente aislados, cada día se presentan nuevos estudios, nuevos productos más sólidos, y cada vez los productos son más eficaces. Al menos, yo lo noto así en mi día a día.

Un ejemplo son los probióticos, cuyos primeros estudios arrojaban datos hasta contradictorios, por ejemplo entre monocepa versus multicepa; ya se empiezan a definir y a comprender, a saber todas las variables que influyen, y por lo tanto, las recomendaciones son cada vez más eficaces y efectivas.

“ME PARECEN FUNDAMENTALES LA FORMACIÓN DEL FARMACÉUTICO TANTO EN PATOLOGÍA COMO EN LOS PRODUCTOS QUE DISPONE COMO SON LOS COMPLEMENTOS”



Existe una creciente confusión entre medicamento, suplemento y alimento funcional. ¿Cómo podemos educar mejor al paciente desde la oficina de farmacia?

Pues justo a través del punto fuerte del farmacéutico, que es la cercanía al paciente y el conocimiento. Frente a webs de venta online o lugares no especializados, en la farmacia un profesional sanitario responde todas tus dudas sin cita previa y al instante. Cualquier farmacéutico ha estado en muchas ocasiones 20 minutos resolviendo las dudas de una persona, ¿en qué otro lugar obtienes esa dedicación simplemente entrando a preguntar? La diferencia entre la regulación, potencia e

indicación regulada de un medicamento, el suplemento como complemento a la dieta y el alimento funcional como elemento propio de una dieta de calidad, requieren de conocimiento y dominio de numerosos matices. Utilizar un medicamento como suplemento nutricional, por ejemplo, podría tener consecuencias desastrosas.

¿Qué criterios considera fundamentales para que un farmacéutico recomiende o desaconseje un complemento alimenticio?

Me parecen fundamentales la formación del farmacéutico tanto en patología como en los productos que dispone, el conocer bien al paciente, qué medicamentos toma o qué patologías sufre que pudieran incidir en esto, y con todo ello pensar un plan de acción para resolver el problema que se presenta. En resumen, en vez de un paciente que no duerme resolver el caso con “no duerme, pues valeriana”, escuchar al paciente, ver cómo es su contexto, si es un tema muscular, de hábitos, farmacógeno...



“LA FARMACIA SE DISTINGUE DE OTROS CANALES EN QUE DETRÁS DE LA RECOMENDACIÓN HAY UN PROFESIONAL SANITARIO QUE BASA SU ACTUACIÓN EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA”

Recientemente han sido intervenidos más de 14.000 productos de suplementos deportivos en Algeciras. En este sentido, desde el punto de vista regulatorio, ¿cree que hay suficiente control sobre los complementos alimenticios comercializados en España?

La regulación de alimentos y productos sanitarios nació para proteger al consumidor de engaños o intoxicaciones, y la ley debe perseguir a quien no cumpla con los estándares de seguridad y calidad. Cuando el sistema quiere que un producto, por sus características, esté custodiado y recomendado por un profesional, la farmacia siempre es la mejor opción. En los productos que sí se pueden adquirir en varios canales, la farmacia debe ganar por atractivo: que la gente prefiera comprar en una farmacia, como ya ocurre cuando se busca seguridad, conocimiento y eficacia.

¿Qué principios activos o nutrientes son los más demandados actualmente por los pacientes? ¿Ha detectado modas o picos de consumo específicos? ¿Y por estaciones o por localización?

Tras una época de aparición de todo tipo de productos novedosos, la recomendación se basa actualmente en los suplementos con más evidencia, entre los que se cuentan



“LA FORMACIÓN CONTINUADA ES UN ESFUERZO ENORME, ES UNA DE LAS CLAVES PARA SER BUEN PROFESIONAL”

magnesio, omega 3, creatina, melatonina... Cada vez importan más los detalles técnicos, como en qué sal se presenta un mineral, si el extracto está titulado, etc. Eso es bueno

para la forma de trabajar del farmacéutico, que se basa en conocer la exactitud técnica y evidencia científica de los productos que dispensa, más que únicamente en la moda o el marketing.

¿Cree que los farmacéuticos reciben suficiente formación sobre fitoterapia y complementos alimenticios durante su formación universitaria y continuada?

La formación continuada es un esfuerzo enorme, que se come el tiempo que podríamos dedicar a otros asuntos, pero es una de las claves para ser buen profesional. Hay mucha gente trabajando muy bien, en los Colegios, algunos laboratorios que apuestan por la evidencia...

¿Qué papel juega el farmacéutico en la prevención de interacciones entre suplementos y medicamentos convencionales?

La Vocalía Nacional de Alimentación ha lanzado un libro que recoge las interacciones entre medicamentos y alimentos y suplementos, este conocimiento es uno de los pilares de la actuación farmacéutica y el farmacéutico está en el centro del triángulo fármaco-suplemento-individuo, es el profesional más adecuado.

¿Hay algún caso o experiencia profesional que le haya marcado especialmente en relación con el uso (o mal uso) de suplementos?

Vino una chica a buscar su medicación y de pasada la amiga que la acompañaba me comentó que le acababan de recomendar carbón activo para gases, con una pauta que, al indagar, resultó que coincidía con la toma de su anticonceptivo. Se podría haber visto en la tesitura de un embarazo no deseado, porque en el establecimiento no le preguntaron su medicación.

Por último, ¿cómo visualiza el futuro de los complementos alimenticios en el entorno farmacéutico? ¿qué recomendaciones haría a sus colegas sobre su abordaje profesional? ¿qué mensaje le gustaría compartir con los lectores de Farmanatur sobre el rol del farmacéutico en la promoción de una alimentación saludable y responsable?

A las tres preguntas, y a riesgo de sonar repetitivo, creo que el futuro pasa por la formación y la evidencia. Cuando haces una recomendación de esta manera, las probabilidades de acertar son mayores, e incluso fallando, la respuesta del paciente puede dar pistas para ir acercándose a la solución, descartando opciones o estudiando otras nuevas.