

# El consumo de suplementos nutricionales en estudiantes de educación superior en Portugal

Ferro-Lebres V<sup>1,2</sup>, Fernandes A<sup>2</sup>, Macedo R<sup>2</sup>, Silva G<sup>2</sup>, Magalhães E<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto, Portugal; <sup>2</sup> Polytechnic Institute of Braganza, Portugal;

E-mail: vferrolebres@ipb.pt

## INTRODUCCION

Los suplementos alimenticios son frecuentemente utilizados como alternativa para corregir o complementar una dieta deficiente, no obstante las dosis consumidas suelen sobrepasar el límite máximo recomendado de consumo de los nutrientes, lo que puede ser perjudicial a largo plazo (8,9,11).

Esa sobredosis ocurre por auto prescripción, sin consentimiento de ningún profesional de salud (12,13), una vez que la venta de suplementos nutricionales prácticamente no tienen el reglamento adecuado.

## RESULTADOS

Se ha obtenido una muestra de 410 estudiantes, con edad entre los 18 y los 63 años, constituida mayoritariamente por individuos del género femenino (64,6%), y estudiantes de Tecnología y Gestión (30,7%).

La prevalencia del uso de suplementos alimenticios en el año anterior fue de 17,3%, de los cuales 9%

## OBJETIVO

Evaluar la prevalencia del uso de suplementos nutricionales en estudiantes de un instituto de educación superior portugués, y estudiar la finalidad deseada con ese consumo.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado un estudio trasversal de observación. La recogida de datos se ha efectuado a partir de la aplicación de un cuestionario online, el mismo fue enviado a todos los estudiantes a través del correo electrónico del instituto. Se utilizó el software SPSS versión 22 para el análisis estadístico de los datos.

consumían suplementos alimenticios en el momento de la recogida de datos. Los multi vitamínicos/multi minerales han sido el grupo de suplementos más consumido por los participantes.

En cuanto a la finalidad, el aumento de concentración ha sido el más común.

Figura 1. Propósito del consumo de suplementos

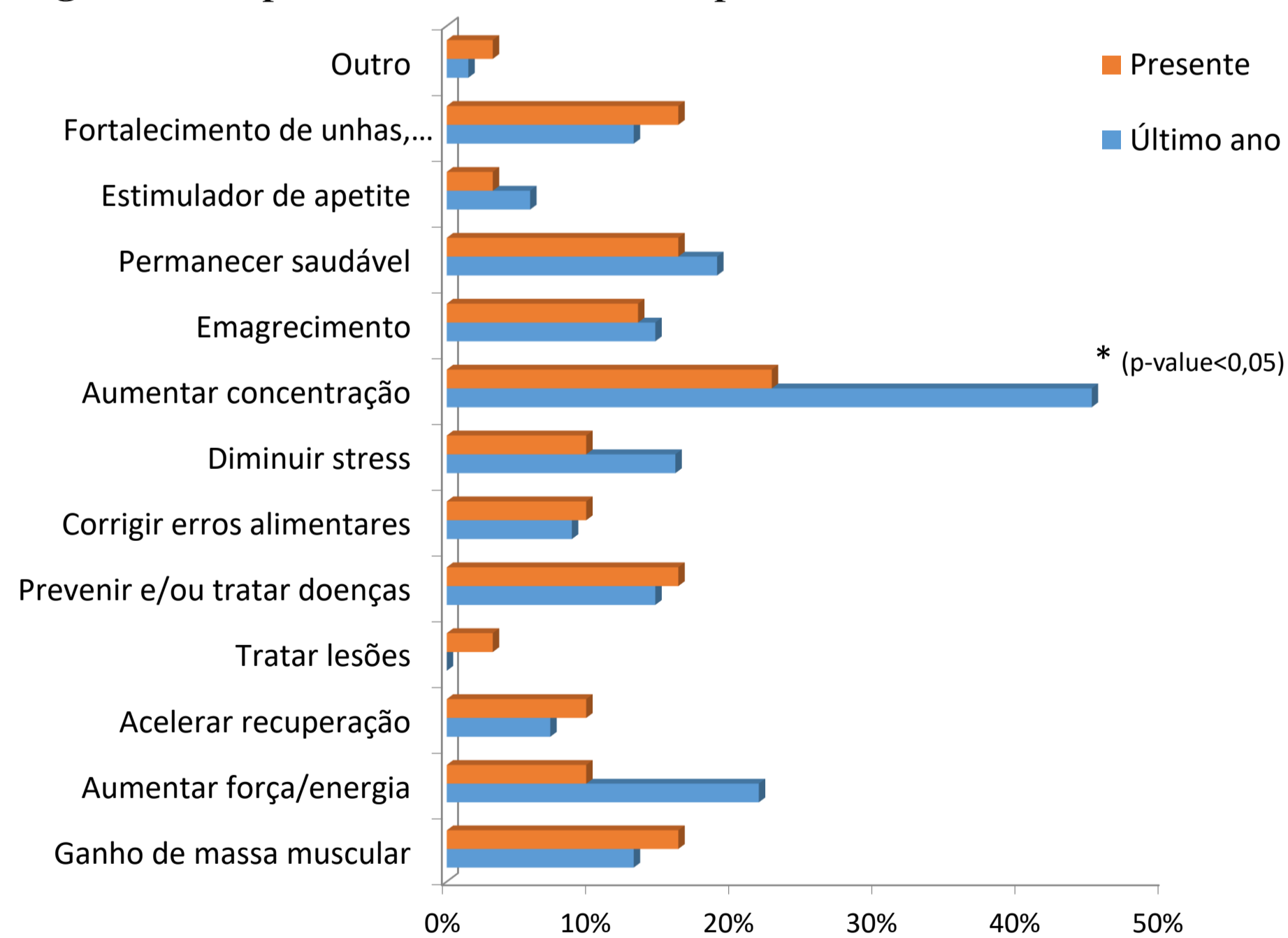
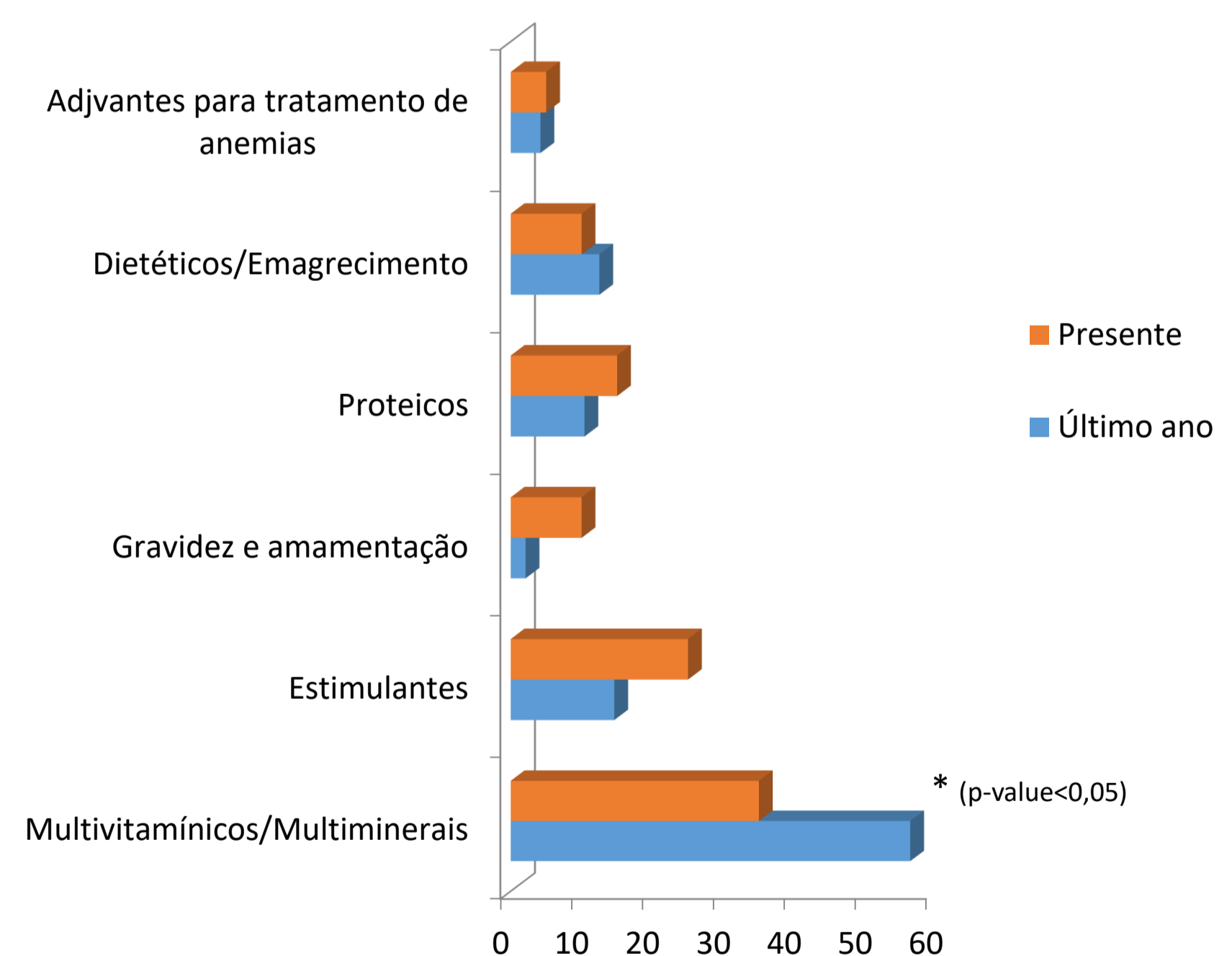


Figura 2. Clases de los suplementos consumidos



## CONCLUSION

Estos resultados indican la elevada disponibilidad de suplementos alimenticios y la facilidad de consumo sin recomendación profesional.

Es evidente la necesidad de intervenciones de educación nutricional en los estudiantes de institutos de educación superior.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ianotti LL, Tielsch JM, Black MM, Black RE. Iron supplementation in early childhood: health benefits and risks. Am J Clin Nutr, 84:1261-76, 2006.
- Carvalho PB, Araújo WMC. Labeling of vitamin and mineral supplements: a revision of the federal normative regulations. Departamento de Nutrição Humana, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília.
- Spiller HAP, E. Two fatal cases of selenium toxicity. Forensic Sci Int. 2007; 171(1):67-72
- Petróczi A, Naughton DP, Mazanov J, Holloway A, Bingham J. Limited agreement exists between rationale and practice in athletes' supplement use for maintenance of health: a retrospective study. Nutr J. 2007;6:34
- Burns RD, Schiller MR, Merrick MA, Wolf KN. Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. J Am Diet Assoc. 2004;104:246-9