



Los antiox no son "el remedio"

Agujetas

¿Cree que la solución para las agujetas son los suplementos a base de antioxidantes? Pues todo apunta a que podría ser otro bulo.

Las famosas agujetas son un tipo de dolor muscular que aparece habitualmente después de hacer un ejercicio intenso o no habitual. Las molestias suelen alcanzar su punto máximo cuando han pasado entre 24 y 72 horas.

Algunas personas toman antioxidantes para frenarlas tanto antes como después de ponerse en movimiento. Los compran como suplementos, con la creencia de que ayudan a prevenir o reducir esos dolores musculares.

En Cochrane revisaron 50 estudios, con 1.089 participantes, para intentar averiguar si en este caso los suplementos a base de antioxidantes hacían algo más que un placebo (píldoras o bebidas con la misma apariencia pero falsas).

Resumen de la evaluación: improbable. Tomar suplementos probablemente no reduzca las agujetas y expone a efectos adversos que aún no se conocen bien. Eso está en sintonía con la recomendación de OCU: para niveles de ejercicio normales y con una dieta variada, los suplementos son innecesarios (vea la revista OS nº 127, agosto 2016).



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Alimentos en el botiquín ALERGENOS OCULTOS

Si es alérgico a ciertos alimentos, avise a médicos, enfermeras, etc.

La legislación exige a los fabricantes de alimentos que indiquen la presencia de ciertos alérgenos, aunque sea en una cantidad mínima o por una posible contaminación durante su fabricación. Aunque la norma no incluye todos los posibles alérgenos, sí afecta a los más comunes en Europa.

En el caso de los medicamentos también es obligatorio declarar la presencia de determinados alérgenos si forman parte de los excipientes del medicamento, como el aceite de ciertas semillas, el almidón de algunos cereales y sus derivados, los sulfitos... Pero si están presentes en el principio activo, es un problema porque no existe una normativa que obligue al fabricante a avisar. Sería el caso del medicamento Trofalgon, que se usa para tratar las deficiencias en vitamina B₁₂ y contiene lisozima, una proteína que puede extraerse del huevo. En ninguna parte del prospecto se indica su procedencia. Si es alérgico al huevo, hable con su médico o su farmacéutico antes de tomar Trofalgon. Ellos pueden sugerirle una alternativa.

