Més enllà de la tendència: riscos clínics i per a la salut de la suplementació dietètica promoguts en entorns digitals

L'anomenada "autocura" s'ha convertit en una obsessió mesurable i monetitzable al llarg de l'última dècada. N'hi ha prou amb passar uns minuts per la pantalla de qualsevol dispositiu connectat a una xarxa social per veure-ho. Milers d'"influencers", molts dels quals no tenen cap formació en salut, promocionen incontrolablement pols de proteïnes, probiòtics amb fibra, vitamines i minerals en preparacions amb noms i embalatges cridaners, receptes "màgiques" i extractes de plantes miraculoses que, com anuncien, tenen una multitud de beneficis i prometen reduir la inflamació al cos. El que a primera vista sembla una promoció d'hàbits saludables, amaga una realitat molt més preocupant: una promoció descontrolada del consum descontrolat de suplements dietètics, cada cop més abusiva i compulsiva.



Font: Gemini

El fenomen no és menor ni inofensiu i comença a causar problemes de salut que poden arribar a ser molt greus. El mite arrelat que "allò natural no fa mal" serveix d'atracció per a una indústria multimilionària que sovint es mou prop dels límits de la regulació. Darrere de les recomanacions amb què se'ns bombardeja contínuament i que es fan a l'instant d'un codi de descompte, agències sanitàries com l'Autoritat Europea de Seguretat

Alimentària (EFSA) i l'Agència Espanyola de Seguretat i Nutrició Alimentària (AESAN) han detectat un augment alarmant tant dels efectes adversos com de la dependència psicològica i física, incloent-hi casos greus de toxicitat orgànica, conseqüència de l'abús d'aquestes substàncies que de vegades poden estar adulterades o contenir dosis altes de certes substàncies, declarades o no (AESAN, 2024, 2026; Dopter et al., 2026).

Donat l'ús creixent de suplements dietètics, la literatura científica recent i els serveis de toxicologia coincideixen a assenyalar dos focus principals on aquest ús esdevé un problema clínic real:

1. La trampa "natural": el cas del Kratom

En els darrers anys, el kratom, preparat a partir de les fulles de l'arbre Mitragyna speciosa, s'ha consolidat com un estimulant energètic natural, analgèsic i remei per als símptomes causats per la retirada dels opioides. Tanmateix, el seu ús s'ha associat amb riscos documentats de colestasi hepàtica aguda, convulsions i interaccions farmacològiques greus, fet que ha convertit aquest suplement en una substància no exempta de perill (Björnsson, 2026; Meireles et al., 2019; Agència Europea de Medicaments (EUDA), 2015)

2. Cultura del fitness i addicció als suplements

A les sales de peses dels gimnasos i en la rutina diària de moltes persones, les preparacions que contenen suplements estimulants per a ajudar a fer exercici i obtenir energia s'han convertit en una constant. Moltes d'aquestes preparacions poden proporcionar fins a 300-400 mg de cafeïna anhidre per dosi, cosa que supera els llindars de seguretat establerts per l'EFSA (200 mg/dosi i 400 mg/dia). El consum repetit d'aquestes dosis pot causar no només arítmies, hipertensió i insomni crònic, sinó també un patró clar d'addicció (Panell EFSA sobre Productes Dietètics, Nutrició i Al·lèrgies (NDA), 2015; Sweeney & Griffiths, 2023).

Hi ha molts altres tipus de suplements dietètics esportius en augment, com la creatina, que tot i tenir una forta evidència científica que recolza la seva efectivitat, el seu ús excessiu pot causar greus problemes renals. Hi ha hagut casos d'elevació de creatinina i diagnòstics falsos d'insuficiència renal, però també un augment d'urea a la sang i canvis en la taxa de filtració glomerular. Finalment, una ingesta excessiva i descontrolada, tant de creatina com d'altres tipus de proteïnes, pot provocar alteracions intestinals i de la

microbiota, causant distensió abdominal, inflor i inflamació intestinal (de Souza e Silva et al., 2019; Omer et al., 2025)

En aquestes pàgines tot just hem rascat la superfície dels suplements dietètics que avui tenen èxit, però s'ha reflectit clarament que el gran repte que planteja la suplementació dietètica avui no és la manca d'informació, sinó l'excés de missatges esbiaixats i interessats. La frontera entre el veritable suplement nutricional, útil i necessari en situacions clíniques molt específiques, i el producte miracle o potencialment addictiu, està tan difuminada en entorns digitals que ha començat a convertir-se en un problema global de salut a la nostra societat.

Referències

AESAN. (2024). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en relación con el riesgo asociado al consumo de complementos alimenticios que contienen creatina como ingrediente (AESAN-2024-002). AESAN. https://www.aesan.gob.es/dam/jcr:f7307e99-acbd-454e-8177-ccb6cc1e92d4/CREATINA_COMPLEMENTOS_ALIMENTICIOS.pdf

AESAN. (2026, septiembre 9). Alerta por elevado contenido de melatonina en complemento alimenticio procedente de Estados Unidos. (Ref. ES2026/543). https://www.aesan.gob.es/alertas/2026_67

Björnsson, E. S. (2026). Common Causes of Drug-Induced Liver Injury in 2025. *Turkish Journal of Gastroenterology*, 37(9), 924-935. https://doi.org/10.5152/tjg.2026.26361

de Souza e Silva, A., Pertille, A., Reis Barbosa, C. G., Aparecida de Oliveira Silva, J., de Jesus, D. V., Ribeiro, A. G. S. V., Baganha, R. J., & de Oliveira, J. J. (2019). Effects of Creatine Supplementation on Renal Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Renal Nutrition*, 29(6), 480-489. https://doi.org/10.1053/j.jrn.2019.05.004

Dopter, A., Nadaud, P., Mathiot, C., Huret, F., Bitane, V., de Clock, D., Vivas y Garcia, L., Pilegaard, K., Bredsdorff, L., Castenmiller, J., Steenbergen-Biesterbos, J., Ippolito, F. M., Ippoliti, I., Di Giacomo, S., Marano, G., do Ceu Costa, M., Nabais, P. M., Monteiro, S. C., O'Donovan, C., … Jenkinson, S. (2026). The European Food Supplement Project - Identification of emerging risks associated with food supplements, other than vitamins and minerals. *EFSA Supporting Publications*, 23(7). https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2026.EN-10226

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102

Meireles, V., Rosado, T., Barroso, M., Soares, S., Gonçalves, J., Luís, Â., Caramelo, D., Simão, A. Y., Fernández, N., Duarte, A. P., & Gallardo, E. (2019). Mitragyna speciosa: Clinical, Toxicological Aspects and Analysis in Biological and Non-Biological Samples. *Medicines*, 6(1), 35. https://doi.org/10.3390/medicines6010035

Omer, F., Song, X., Qiao, E., Sun, X., Zhang, H., Wang, M., & Jing, Y. (2025). High-Protein Diets: Characteristics of Bacterial Fermentation and Its Consequences on Intestinal Health. *Fermentation*, 11(12), 678. https://doi.org/10.3390/fermentation11120678

Sweeney, M. M., & Griffiths, R. R. (2023). Disorders Due to Substance Use: Caffeine. *En Tasman's Psychiatry* (pp. 1-35). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42825-9_49-1

The European Union Drugs Agency (EUDA). (2015, enero 8). Kratom drug profile. *EUDA*. https://www.euda.europa.eu/publications/drug-profiles/kratom_en