

Els complementos alimentosos

Els complementos alimentosos són productes alimentaris consistents en fonts concentrades de nutrients (vitamines i minerals) o d'altres substàncies que tenen un efecte nutricional o fisiològic, en forma simple o combinada, que es comercialitzen de manera que permeten una dosificació determinada del producte (càpsules, comprimits, gotes, etc.) i que tenen la finalitat de complementar la dieta normal. Aquests productes moltes vegades es posen al a venda per circuits diferents dels canals alimentaris convencionals.



Segons la legislació comunitària, els complementos alimentosos només requereixen una notificació d'inici de posada en mercat en qualsevol dels 27 estats membres.

Recentment hem assistit a dos incidents relacionats amb la comercialització de complementos alimentosos, deguts a irregularitats en la inscripció registral en un cas i possibles efectes adversos en tots dos casos. Arran dels últims esdeveniments, les autoritats sanitàries han emès una sèrie de consells relatius a la compra i el consum d'aquest tipus de productes:

- Seguiu una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable, per la qual cosa generalment és innecessari el consum de productes amb nutrients addicionals.
- Només el metge pot establir el tractament davant de possibles estats carencials (falta de vitamines, minerals...) i dietes especials d'aprimament.
- Seguiu les instruccions de consum i els advertiments de la informació proporcionada pel titular del producte.
- Eviteu el consum simultani de diversos complementos alimentosos o el consum en excés respecte del recomanat. Si preneu medicaments o si patiu alguna malaltia, heu de consultar el metge abans d'iniciar el consum de complementos, suplementos o productes similars.
- Eviteu comprar aquests productes per canals alternatius que no ofereixin garanties quant a la procedència del producte i el control del procés de fabricació. Comprar productes per Internet, correu ordinari, o directament de particulars pot suposar un risc. Si sentiu o sospiteu que un producte us causa algun efecte perjudicial, contacteu amb un metge. També cal que informeu les autoritats sanitàries.

Núm. 40 - maig de 2008

DESTAQUEM

Informe preliminar de la incidència d'infeccions transmeses pels aliments als EUA. [Més...](#)

Dossier Tècnic núm. 28: "Apicultura i producció de mel a Catalunya". DAR. [Més...](#)

Principis pràctics sobre l'anàlisi de riscos per a la innocuïtat dels aliments. Codex Alimentari. [Més...](#)

Tríptic sobre la salmonel·la adreçat als operadors del sector porcí. [Més...](#)

L'ús de licopè com a colorant alimentari. [Més...](#)

L'EFSA obre una consulta sobre l'esborrany del dictamen relatiu a la resistència antimicrobiana. [Més...](#)

NOVETATS LEGISLATIVES [Accés](#)

[La Comissió amplia el límit d'edat per a la retirada de la columna vertebral en boví](#)

ACTIVITATS I JORNADES

[Simposi Empresarial de Fongs Comestibles. Seguretat Alimentària i Regulació Sectorial.](#) FETRUSE. Barcelona, 8 i 9 de maig.

[11è Col·loqui Científic: Carcinogenicitat de l'Acrilamida–Nova evidència amb relació a l'Exposició Alimentària.](#) EFSA. Tabiano (Itàlia), 22 i 23 de maig.

[Jornada sobre el Clonatge dels Animals de Producció i la Seguretat Alimentària.](#) IRTA, ACSA. Centre de Monells (Girona), 29 de maig.

[Presentació de la Guia de pràctiques correctes d'higiene de les explotacions lleteres.](#) Maig-juny.

FORMACIÓ [Més...](#)

[Curs d'especialització sobre l'APPCC a la indústria alimentària.](#) CRESCA. Terrassa, Barcelona. Data d'inici: 13 de maig de 2008.

[Curs sobre redacció de memòries sanitàries.](#) AVHIC. Barcelona, 20-22 de maig.