

FARMACJA

Fałszywe mity o skuteczności suplementów

Wprowadzanie suplementu diety na rynek przechodzi uproszczoną, relatywnie prostą procedurę. Preparat ma przede wszystkim nie otruć osoby go zażywającej.

JACEK PAŁKIEWICZ

Magia reklamy ma niebywałą siłę przebicia. Wystarczy spojrzeć na wielkość rynku suplementów i jego dynamiczny rozwój dowodzący, że nic nie sprzedaje się lepiej od nadziei. Wartość ich sprzedaży od lat rośnie w rekordowym tempie, w ciągu roku ponad dwie trzecie Polaków za iluzję zdrowia zostawia w aptekach ponad 4 miliardy złotych. Kuszące obietnice producentów preparatów, które stanowią panaceum na wszelkie trapiące nas dolegliwości, mają chronić przed problemami z żołądkiem, stawami, pamięcią czy sprawnością seksualną, jawią się wręcz jako czarodziejskie remedium na przemęczenie, na odporność, piękne włosy czy superfigurę.

Medycy jednak pozbawiają nas złudzeń i ostrzegają: suplementy to nie leki, jedynie będące skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie niedoboru diety. Kłopot polega na tym, że nie wiemy, jakie ubytki występują w naszym organizmie. Dyrektor Narodowego Instytutu Leków profesor Zbigniew Fijałek uzupełnia, że przedawkowanie różnych preparatów witaminowych i mikroelementów może być szkodliwe.

Sita reklamy

Agresywne reklamy tabletek na wszystko skutkują zatarciem w świadomości konsumentów różnicy między lekami a suplementami. Ich twórcy nagminnie stosują triki, które wprowadzają w błąd. Klienci aptek ulegają złudzeniu, że mają do czynienia z lekami, bo sugeruje to zarówno miejsce ich sprzeda-

ży, jak i samo opakowanie, czy inne zabiegi mające przekonać konsumentów do ich właściwości leczniczych, których w rzeczywistości nie mają.

Od czasu do czasu państwo próbuje walczyć z nieuczciwymi reklamami zachwalającymi wyborną specyfikę suplementów. Nie ma jednak wystarczających instrumentów, nakłada jakieś tam kary, ale to niewiele zmienia. Dużo większym problemem jest jednak brak nadzoru nad ich jakością. Lek, zanim dojdzie do etapu wdrożenia, przechodzi bardzo rygorystyczne badania laboratoryjne i próby na zwierzętach, a w końcu na ludziach. Zaś wprowadzanie suplementu diety na rynek przechodzi uproszczoną, relatywnie prostą procedurę. Nie musi posiadać udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności, bezpieczeństwa ich stosowania oraz potencjalnych skutków ubocznych. W dużym

Zawarte w suplementach składniki nigdy nie zastąpią zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia

skrócie, powinien to być jadłospis, nietrujący dla ludzi preparat.

Staliśmy się najszybciej rosnącym w Unii Europejskiej rynkiem specyfików o wątpliwej skuteczności. W Polsce istnieje od 8 do 10 tysięcy różnych suplementów, z czego dużo ponad tysiąc sprzedaje się w stałym obrocie. Każdego

dnia pojawia się dziesięć nowych produktów, jednocześnie znikają stare. Według Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów bezlik reklam suplementów diety sugeruje, że te produkty leczą i są remedium na mrowie dolegliwości. Każdy klient apteki chciałby mieć pewność, że kupowany produkt jest certyfikowany, powtarzalny i o odpowiedniej jakości. Analizy badawcze przeprowadzane przez niezależnych naukowców, to znaczy niesponsorowanych przez koncerny farmaceutyczne, dowodzą czego innego. Okazuje się, że zażywanie kompleksu różnych suplementów diety nie przynosi żadnych korzyści zdrowym ludziom. Nic dziwnego, że skoro te wysokomarżowe produkty mogą przynosić polskim aptekom nawet trzecią część dochodu, niejedni ich właściciele stoją rozdarty między etosem zawodowym a biznesem.

Profilaktyka zdrowotna

Profesor Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, kierownik Zakładu Farmacji Klinicznej i Opieki Farmaceutycznej z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, zwraca uwagę, że fundamentem zdrowia jest żywność. Gdy człowiek stosuje zróżnicowaną i pełnowartościową dietę, ma dobrą kondycję ogólną, nie ma powodu i potrzeby stosowania takich specyfików. I uzupełnia: „W 95 proc. są one bezużyteczne, zdejmują jedynie odpowiedzialność za dbanie o własne zdrowie”.

Do tego tematu nawiązała swego czasu Unia Europejska, która po analizie doniesień naukowych swojej agencji ds. bezpieczeństwa żywności EFSA wydała opinię, że „odnośnienie się do pozytywnych



Kupując **suplementy diety** przez internet, można trafić na specyfiki niebezpieczne dla zdrowia

efektów dla zdrowia wielu suplementów jest nieuprawnione”. W ub. roku Najwyższa Izba Kontroli przeprowadziła kontrolę w sprawującym nadzór nad rynkiem suplementów Głównym Inspektoracie Sanitarnym w sprawie lustracji preparatów. Wyniki niektórych postępowań pokazują, że cztery z siedmiu wprowadzonych na rynek produktów nie spełniają norm i nie powinny być sprzedawane jako środki spożywcze, bo nie zapewniają konsumentom właściwej ochrony. GIS wykrył też dużo nieprawidłowości w sektorze sprzedaży internetowej, łatwo są tam dostępne suplementy ze składnikami, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Nadzór ze strony tej instytucji jest symboliczny. W latach 2017-2020 złożono tam prawie 63 tys. powiadomień o wprowadzeniu nowych specyfików do sprzedaży, ale tylko 11 proc. z nich udało się przebadać. Kontrole jakości trwają latami. Problem w tym, że poddane weryfikacji, często budzące wątpliwości GIS, produkty mogły być przez ten czas dostępne na rynku i nieświadomi zagrożenia nabywcy mogli je nabywać. Państwo okazuje się bezsilne w kwestii preparatów wyjętych spod

jurysdykcji Inspekcji.

Wątpliwe korzyści dla zdrowia

Czy suplementy są przydatne? Świat medycyny uważa, że nie powinniśmy tworzyć zbyt wielu złudzeń.

– Gdyby było inaczej – tłumaczy Dorota S. z Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych – to czy międzynarodowi giganci farmaceutyczni zrezygnowaliby z tej prężnie rozwijającej się, bardzo dochodowej gałęzi przemysłu farmaceutycznego? Ile czasu zajęłoby im wyeliminowanie małych firm tego sektora? Odpowiedź jest prosta, korporacje wolą zachować twarz, niż komercjalizować substancje, których przydatność, mówiąc delikatnie, wzbudza wątpliwości. Sytuację komplikuje fakt, że oryginalne produkty zaczynają być coraz częściej zastępowane przez fałszywki. To groźne zjawisko, bo nikt nie wie, co mogą zawierać tak wytworzone preparaty, za które ich „producenci” nie biorą żadnej odpowiedzialności – opowiada.

Nawet zakładając, że któryś produkt przynosi pewne korzyści dla zdrowia, to i tak

będą one nie więcej niż skromne. I nie może być inaczej. Nasz organizm utrwalony jest przez niezliczoną ilość mikroregulacji, które przeplatają się ze sobą w celu zagwarantowania stabilności systemu. Pewną znaczącą poprawę można uzyskać tylko wtedy, gdy w łańcuchu występuje słabe ogniwo i jeśli specyfik precyzyjnie oddziałuje na ten element. W każdym razie to kropla w morzu potrzeb. To tak jakby jakaś bardzo brzydka osoba oczekiwała, że wyłącznie po operacji plastycznej nosa stanie się niezmiernie piękna.

W ciemnej stronie suplementacji zaciera się granica pomiędzy koniecznością zażywania tych specyfików a stosowaniem ich bez uzasadnienia. Magiczna, gwarantująca zdrowie pigułka sprawia, że czujesz się fałszywie chroniony. Ma przy tym tylko jeden problem: stanowi iluzję. Jedynym, który wynosi korzyści, jest producent tych wyrobów. Podejmując decyzję ich używania, należy przede wszystkim kierować się rozsądkiem i pamiętać, że zawarte w nich składniki odżywcze nigdy nie zastąpią racjonalnej, dostosowanej do potrzeb człowieka diety. /©©