**ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

* **Τι είναι;**

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι σκευάσματα σε μορφή ταμπλέτας, κάψουλας, σκόνης ή υγρού, τα οποία περιέχουν θρεπτικά συστατικά και άλλα πρόσθετα έκδοχα. Το σκεπτικό για τα συμπληρώματα διατροφής είναι να παρέχουν θρεπτικά συστατικά, τα οποία μπορεί να μην προσλαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες. Τα διατροφικά συμπληρώματα μπορεί να είναι [βιταμίνες](https://www.onmed.gr/TAG/%CE%B2%CE%B9%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%BD%CE%B5%CF%82), ανόργανα συστατικά, αμινοξέα, λιπαρά οξέα ή και άλλες ουσίες, και υπάρχουν σε μορφή χαπιών, δισκίων, κάψουλας, υγρών.

Πιο συγκεκριμένα στην Ευρώπη η πλειοψηφία των κατοίκων έχει έλλειψη σε βιταμίνες C και D, με αποτέλεσμα να χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής. Ένας από τους λόγους αυτής της έλλειψης είναι η ελάχιστη έκθεση στον ήλιο, όσον αναφορά τα βόρεια κράτη της Ευρώπης.

* **Παραδείγματα συνιστώμενων συμπληρωμάτων:**
* **Αντιοξειδωτικές βιταμίνες (βιταμίνες A, C και Ε)**. Θωρακίζουν τον οργανισμό και το αμυντικό σύστημα, βοηθούν στη μείωση του οξειδωτικού στρες ενώ παράλληλα συμμετέχουν στη σωματική και πνευματική υγεία. Απαραίτητες σε περιόδους έντονου stress.
* **Απαραίτητα αμινοξέα.** Απαραίτητα για ιστική και μυϊκή ανάπτυξη, για τη βιοσύνθεση νευροδιαβιβαστών, καθώς και για την καλή λειτουργία της μνήμης και της διάθεσης.
* **Βιταμίνες του συμπλέγματος Β**. Συμμετέχουν στη λειτουργία και ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και του μεταβολισμού, στο σύνολό του. Συμβάλλουν στην καλύτερη συγκέντρωση και απόδοση στο διάβασμα, δίνουν ενέργεια και μειώνουν την κόπωση.
* **Βιταμίνη D, ασβέστιο, μαγνήσιο.** Απαραίτητα στοιχεία για οστική και σωματική ανάπτυξη και συντήρηση. Συνεργούν μεταξύ τους και συμμετέχουν σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις που αφορούν το ανοσοποιητικό, τη νευρική και μυϊκή λειτουργία.
* **Σίδηρος**. Απαραίτητο στοιχείο για την αιμοποίηση. Μειωμένα επίπεδα συνδέονται με καθυστερημένη ανάπτυξη, κούραση, ατονία και μειωμένη πνευματική απόδοση.
* **Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα**. Έχουν αντιφλεγμονώδεις δράσεις και επιδρούν στη γνωσιακή κατάσταση και διάθεση, βελτιώνοντας της εγκεφαλικές λειτουργίες (DHA).
* **Καρνιτίνη και CoQ10**. Συμμετέχουν στους μηχανισμούς παραγωγής ενέργεια των κυττάρων. Προσφέρουν ευεξία και ενέργεια σε παιδιά με έντονη κόπωση ή αθλητές.

 Χρησιμοποιούνται από πλήθος κατηγοριών ατόμων αλλά κυρίως από τους εφήβους. Σύμφωνα με τις συστάσεις, εφόσον ένας έφηβος έχει μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή που του εξασφαλίζει όλα εκείνα τα απαραίτητα στοιχεία για τις ανάγκες της ηλικίας του, δεν υπάρχει ανάγκη για λήψη συμπληρωμάτων υγείας. Ωστόσο, στην πράξη και σύμφωνα με μελέτες στην Ελλάδα, αποδεικνύεται πως  **λίγοι έφηβοι καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνες και μέταλλα.** Καθώς οι ελλείψεις σε ορισμένα ιχνοστοιχεία δεν έχουν εμφανή συμπτώματα, η ανάπτυξη και νοητική επίδοση του εφήβου μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά.

* **Χρήση συμπληρωμάτων για τους αθλητές**

Τη σημερινή εποχή, λόγω των εντατικού προγράμματος, οι αθλητές καταφεύγουν στη χρήση συμπληρωμάτων. Οι λόγοι για τους οποίους γίνεται αυτό είναι για μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις που τους επιβάλλονται. Συγκεκριμένα οι στόχοι είναι:

* Έλεγχος σωματικού βάρους
* Αύξηση μυϊκής μάζας
* Δύναμη και μυϊκή ισχύς
* Ενέργεια και αντοχή
* Γράμμωση

# Κίνδυνοι χρήσης από ευαίσθητες κατηγορίες

Επίσης συνιστάται οι γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη να λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής για τη μείωση γενετικών κινδύνων, όπως χαμηλό βάρος, ανεπάρκεια σιδήρου ή δισχιδής ράχη. Ωστόσο, η υπερβολική δόση της βιταμίνης Α(ρετινόλης) μπορεί να φέρει αντίθετα αποτελέσματα.

Παρά το ρόλο που μπορεί να έχουν τα συμπληρώματα διατροφής στην υγεία μερικών ατόμων, δεν είναι όλα χρήσιμα για όλους. Για μερικές ομάδες πληθυσμού συστήνεται η λήψη συγκεκριμένων συμπληρωμάτων. Επομένως είναι αναγκαία η συμβουλή ενός διαιτολόγου ή ιατρού πριν πάρουμε κάποια δόση.

Ο βασικός κίνδυνος είναι ότι μπορεί ο καταναλωτής βιταμινών και άλλων συμπληρωμάτων διατροφής, να λαμβάνει δόσεις για ορισμένες βιταμίνες ψηλότερες από τα ανώτερα ανεκτά επίπεδα για τον οργανισμό.

Τα ανώτερα ανεκτά επίπεδα του οργανισμού για μια βιταμίνη, είναι εκείνα τα οποία εάν τα υπερβεί η συγκέντρωση της συγκεκριμένης βιταμίνης, τότε αρχίζουν και δημιουργούνται παρενέργειες και τοξικότητα στον οργανισμό.

1. 17 άτομα έπαιρναν δόσεις βιταμίνης Β6, ψηλότερες από τις ανεκτές δόσεις για τον οργανισμό και μάλιστα σε επίπεδα που συσχετίζονται με την πρόκληση ανεπανόρθωτων βλαβών στο νευρολογικό σύστημα.
2. 47% των ατόμων, έπαιρναν υπερβολικές δόσεις νικοτινικού οξέος, που δημιουργούσε στο αίμα τους επίπεδα ψηλότερα από τα ανώτερα ανεκτά επίπεδα για τον οργανισμό. Το νικοτινικό οξύ στις δόσεις αυτές μπορεί να προκαλεί εξάψεις και ανωμαλίες του ρυθμού της καρδίας.
3. Τέλος, ένα κοινό πρόβλημα είναι η χρήση πρωτεϊνικών συμπληρωμάτων. Υποστηρίζεται ότι μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση όχι μόνο των γραμμωτών μυών αλλά και σε πάχυνση των λείων μυών των αγγείων και να προκαλέσουν καρδιαγγειακά προβλήματα.

***Συμπερασματικά, παρόλο που είναι ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας και μερικοί άνθρωποι τα θεωρούν αναγκαία δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το σωστό τρόπο ζωής και τη σωστή διατροφή.***

# Πηγές

* <https://www.onmed.gr/ygeia/story/344601/sympliromata-diatrofis-poioi-ta-xreiazontai-kai-pote>
* <http://www.eof.gr/web/guest/search>
* <https://www.medlook.net/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/1067.html>
* <https://www.iatropedia.gr/eidiseis/simpliromata-diatrofis-alithies-ke-mithi/33852/>