

## **Glucosamina y sulfato de condroitina (Glucosamine, Chondroitin)**

Aproximadamente 30 millones de norteamericanos sufren de osteoartritis, condición que es dolorosa en casi todos los casos y en la que los cartílagos amortiguadores entre los huesos se desgastan. En su búsqueda de alivio, infinidad de personas están probando nuevas terapias y suplementos dietéticos, como la glucosamina y el sulfato de condroitina.

La glucosamina se encuentra en el cuerpo de manera natural. Este elemento estimula la formación y reparación del cartílago articular. A su vez, los suplementos sin prescripción facultativa provienen de fuentes animales. El sulfato de condroitina es otra sustancia natural de nuestro organismo y previene que otras enzimas del cuerpo degraden los componentes constructores del cartílago articular. El tipo de medicamento que se vende en las tiendas de productos naturales y farmacias se deriva de los animales.

### **La esperanza y las exageraciones**

Las personas que consumen estos suplementos nutricionales tienen la esperanza de que estos aliviarán el dolor de la osteoartritis y que quizás incluso podrán reparar o restaurar el cartílago articular. Existen evidencias recientes que al parecer respaldan esta afirmación. La glucosamina y el sulfato de condroitina han sido utilizados en Europa durante varios años y han reportado pocos efectos secundarios. Además, ambos suplementos tienen también ciertos efectos antiinflamatorios que pueden ser los responsables del alivio del dolor.

Pero no existen pruebas que demuestren que estas sustancias, tomadas de manera individual o en combinación, demorarán realmente el proceso degenerativo o restaurarán los cartílagos en las articulaciones artríticas. Todos los estudios realizados hasta la fecha han sido cortos y se han concentrado en el alivio del dolor. El estudio a largo plazo está comenzando ahora, patrocinado por el Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Músculo-Esqueléticas y de la Piel, y el Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria.

La Administración de Alimentos y Medicinas de los EE.UU. no evalúan ni analizan los suplementos dietéticos antes de que pasen a ser vendidos a los consumidores, como la glucosamina y el sulfato de condroitina. Eso significa que cuando los consumidores compran recipientes con la etiqueta "Glucosamina/Condroitina" no pueden estar seguros de que están llevándose a casa lo que pagaron. De hecho, un estudio reciente llevado a cabo por ConsumerLab.com reveló que casi la mitad de los suplementos de glucosamina/ condroitina evaluados no contenían las cantidades de estos ingredientes que decían las etiquetas.

### **Pasos para la decisión**

Si usted está pensando tomar suplementos nutricionales para aliviar su artritis, será mejor que siga estos pasos:

1. Hable con su doctor. Aunque muchas personas creen que los médicos tradicionales desestimarán su interés en los suplementos, muchos doctores aceptan los tratamientos complementarios. Sin embargo, estos suplementos no son apropiados para todas las clases de artritis o para todas las personas. Por ejemplo, los diabéticos y las mujeres embarazadas deben tener especial cuidado.
2. No detenga su régimen de dieta, ejercicios, medicamentos u otras terapias. La eficacia de estos tratamientos ha sido probada y los suplementos nutricionales deben seguir siendo simplemente eso, complementos de sus prácticas de buena salud. Es posible que necesite tomarlos durante un par de meses antes de ver cualquier resultado, lo que resalta la importancia de continuar sus tratamientos actuales.

3. Investigue primero. Averigüe acerca del suplemento que está pensando comprar. ¿Tiene algún efecto secundario? ¿Interactuará con su medicamento actual? Escríbale al fabricante y pídale una documentación que apoye la información de las etiquetas. Para información adicional acerca de la glucosamina, vaya al sitio Web del Instituto Nacional de la Salud ([www.nih.gov](http://www.nih.gov)).

4. Opte por un fabricante de buena reputación. Debido a que estos productos no son regulados, los consumidores están desamparados. Incluso, los productos que digan en la etiqueta "estandarizados", no cumplen con los estándares externos, solo con los internos establecidos por cada fabricante. Estos estándares pueden variar entre fabricantes, así que evite las marcas que no conozca.

5. Si algo llegara a salir mal y experimenta algunos efectos secundarios adversos, infórmeles a su doctor rápidamente y pare de tomar el producto. Recuerde que cualquier suplemento que tenga la potencia suficiente para ayudar, también tiene la fuerza suficiente para hacer daño si es tomado de manera inadecuada.

Septiembre 2003

***La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.***