

# Συμπληρώματα που δεν χρειάζεται να παίρνετε

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)

Η αγορά των συμπληρωμάτων αποτελεί μια παγκόσμια επιχείρηση. Το νομοθετικό πλαίσιο επιτρέπει στους κατασκευαστές συμπληρωμάτων να ισχυρίζονται διάφορα για την επίδραση των προϊόντων αυτών στο βαθμό που δεν επεκτείνονται στο ότι αντιμετωπίζουν ή προλαμβάνουν μια συγκεκριμένη ασθένεια. Άρα υπάρχει έδαφος για να ισχυρίζεται ο καθένας ό,τι σχεδόν θέλει! Εάν λοιπόν παίρνετε τα παρακάτω συμπληρώματα (και πολλά άλλα), το πιο πιθανό σενάριο είναι ότι πετάτε τα λεφτά σας, χωρίς να έχετε τα αναμενόμενα οφέλη. Μάλλον υπερισχύει η placebo δράση παρά το συμπλήρωμα!

## Λιποδιαλύτες

Το ανθρώπινο σώμα είναι μια εξαιρετικά καλά ρυθμισμένη μηχανή, έχοντας αναπτύξει την ικανότητα να αποθηκεύει τις επιπλέον θερμίδες ως λιπώδη ιστό για τις στιγμές δεν θα μπορεί να βρει τροφή. Επομένως, ο μεταβολισμός και η καύση του λίπους ελέγχονται υπό αυστηρές συνθήκες και δεν είναι διόλου περίεργο το γεγονός ότι υπάρχουν πολύ λίγες ουσίες που μπορούν να επηρεάσουν αυτή τη διαδικασία, και οι οποίες βρίσκονται στη λίστα με τους ουσίες του ντόπινγκ!

Όσον αφορά κάποια συστατικά που αυξάνουν την λιπόλυση, όπως η καφεΐνη, τα νούμερα στην πραγματικότητα είναι πολύ μικρά και έχουν πιο πολύ ερευνητικό ενδιαφέρον, παρά ουσιαστικό. Επιπλέον άλλα λιποδιαλυτικά που κυκλοφορούν έχουν σημαντικές παρενέργειες, όπως διαταραχή του ύπνου, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε στρες και τελικά αύξηση του βάρους. Άλλες πάλι, επηρεάζουν την λειτουργία της καρδιάς, οπότε δεν νομίζω ότι αξίζει να συζητηθεί παραπάνω.

Συμπέρασμα: Οι περισσότεροι λιποδιαλύτες είναι για πέταμα. Ακόμα και αυτοί που μπορεί να αυξάνουν την λιπόλυση, έχουν περισσότερες παρενέργειες, παρά πλεονεκτήματα, άρα δεν υπάρχει λόγος να τα καταναλώσει κάποιος.

## Ασβέστιο

Να το ξεκαθαρίσουμε από την αρχή. Δεν εννοούμε ότι δεν χρειάζεστε ασβέστιο, εννοούμε ότι δεν χρειάζεστε συμπλήρωμα ασβεστίου! Το ασβέστιο είναι ένα πολύ σημαντικό μέταλλο για την υγεία των οστών, αλλά τα συμπληρώματα ασβεστίου είναι σπατάλη χρημάτων. Η συμπλήρωση του ασβεστίου από μόνη της δεν βελτιώνει σημαντικά την πυκνότητα των οστών. Υπάρχουν και άλλα συστατικά που είναι απαραίτητα για την οστική υγεία όπως η βιταμίνη D, η βιταμίνη K και το μαγνήσιο.

Συμπέρασμα: Η ανάγκη σε ασβέστιο είναι εύκολο να καλυφθεί, τροποποιώντας τη διατροφή σας. Η συμπλήρωση ασβεστίου είναι σε μεγάλο βαθμό περιττή.

## CoQ10

Το συνένζυμο Q10 (CoQ10) είναι ένα μόριο που παράγεται από τα κύτταρα για να βοηθήσει το σώμα να παράγει ενέργεια. Είναι ένα πολύ δημοφιλές συμπλήρωμα επειδή κυκλοφορεί ως αντιοξειδωτικό, υποτίθεται ότι είναι υγιές στην καρδιά και

ισχυρίζεται ότι έχει βιοενεργειακές ιδιότητες.

Το CoQ10 είναι όντως ένα πολύ σημαντικό μόριο για ανθρώπους που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή, καθώς η συμπλήρωση του CoQ10 μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο μιας δεύτερης καρδιακής προσβολής. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για όσους λαμβάνουν θεραπεία με στατίνες, επειδή παρενέργεια των στατίνων είναι η μείωση των επιπέδων CoQ10. Τα στοιχεία όμως για τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του CoQ10 είναι αρκετά αδύναμα προς το παρόν.

**Συμπέρασμα:** Εάν δεν λαμβάνετε στατίνες, αν δεν έχετε υποστεί καρδιακή προσβολή και αν δεν έχετε αυξημένο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, μην αισθάνεστε την ανάγκη λήψης συμπληρωμάτων CoQ10 για αντιοξειδωτικά ή γενικά οφέλη για την υγεία.

### **Γλουταμίνη**

Η γλουταμίνη είναι ένα απαραίτητο αμινοξύ που παίζει ποικίλους ρόλους στο σώμα. Βρίσκεται στον μυϊκό ιστό, γι' αυτό και το κρέας περιέχει υψηλά επίπεδα γλουταμίνης. Η γλουταμίνη είναι ένα πολύ διάσημο συμπλήρωμα στους αθλητικούς κύκλους, γιατί υποτίθεται ότι επιφέρει μυϊκή ανάπτυξη.

Δυστυχώς, η συμπλήρωση γλουταμίνης δεν επιφέρει ανάπτυξη των μυών, αφού δεν καταφέρνει να φτάσει στους μύες. Το έντερο απορροφά πρώτο τη γλουταμίνη και απελευθερώνει μόνο λίγο στους μύες (και μόνο όταν χρειάζεται). Είναι ευεργετικό λοιπόν μόνο για την υγεία του εντέρου!

**Συμπέρασμα:** Αν υποφέρετε από κάποια νόσο του εντέρου, όπως νόσο Crohn ή χειρουργικές επεμβάσεις εντέρου, το συμπλήρωμα γλουταμίνης θα σας βοηθήσει. Για άλλους λόγους, δεν το χρειάζεστε!

### **BCAAs**

Τα αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας (BCAAs) είναι τρία αμινοξέα, για τα οποία οι έμποροι συμπληρωμάτων ισχυρίζονται ότι βελτιώνουν τη μυϊκή αντοχή και την ανάπτυξη. Το κύριο αμινοξύ ονομάζεται λευκίνη. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η συμπλήρωση λευκίνης σε κατάσταση νηστείας (δηλαδή δεν έχετε φάει) μπορεί να βελτιώσει τη σύνθεση μυϊκής πρωτεΐνης.

**Συμπέρασμα:** Όσοι ενδιαφέρονται για μυϊκή ανάπτυξη, θα δουν περισσότερα οφέλη από την κατανάλωση ενός γεύματος με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες παρά από ένα συμπλήρωμα αμινοξέων. Εξάλλου τα αμινοξέα αυτά περιέχονται ούτως ή άλλως και σε ένα γεύμα πρωτεϊνικό αλλά και σε ένα συμπλήρωμα πρωτεΐνης.