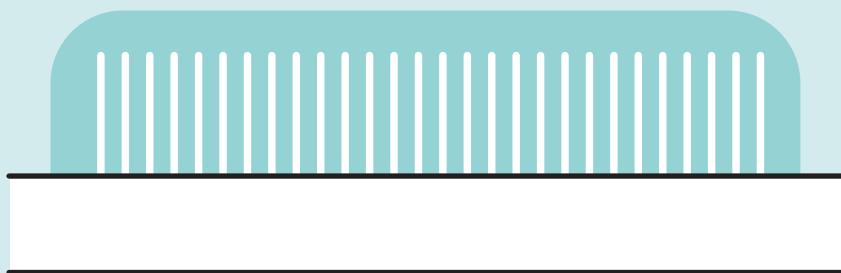


SENTO SEGARRA



La
gran
guía
de la
suplemen-
tación

A collection of colorful pills and capsules scattered around the text. There are yellow capsules, green pills, blue pills, and pink capsules, all with black lines indicating they are pills.

EL MANUAL DEFINITIVO PARA OPTIMIZAR
TU CUERPO Y POTENCIAR TU SALUD FÍSICA
Y MENTAL A LARGO PLAZO

zenith

SENTO SEGARRA

La
gran
guía
de la
suplemen-
tación

EL MANUAL DEFINITIVO PARA OPTIMIZAR
TU CUERPO Y POTENCIAR TU SALUD FÍSICA
Y MENTAL A LARGO PLAZO

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Sento Segarra Barbarroja, 2026

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, Magnific.com

© Editorial Planeta, S. A., 2026

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: julio de 2026

ISBN: 978-84-08-32169-9

Depósito legal: B. 7.856-2026

Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

Introducción	13
Descifrando el mundo de los suplementos	13
Antes de empezar...	18
Lo que debes saber para aprovechar al máximo sus beneficios	18
PRIMERA PARTE. Entender la suplementación	21
1. ¿Por qué necesitamos hablar en serio de los suplementos?	23
Una visión integral con lo mejor de los dos mundos	24
La mejor melodía compuesta exclusivamente para ti	26
2. La falta de nutrientes en el mundo moderno	31
Lo que algunos llaman moda, otros lo llaman solución	31
Comemos más que nunca, pero asimilamos menos que antes	33
Tu salud en tus manos (no en la de los <i>influencers</i>)	44
3. Suplementos, complementos y productos naturales	49
¿Suplemento o complemento? ¿Hay diferencia?	50
¿Qué es exactamente un complemento alimenticio?	50
¿Y qué son los productos naturales de salud?	51
¿Qué papel juegan en tu bienestar?	54
La intervención dirigida de los medicamentos a base de plantas	55
¿Y qué hay de los nutracéuticos y los ergogénicos?	56
Casos reales en los que podrás reconocerte	57
4. Los efectos reales de los suplementos	61
No hacen milagros, pero marcan la diferencia	61
¿Funcionan o me están vendiendo humo?	61
Cuándo un suplemento tiene más probabilidades de funcionar	62
Cinco caminos hacia el cambio real	63
¿Y si parte del efecto fuera placebo?	66

Suplementos proteicos	178
Hablemos de la creatina	181
Aceite de comino negro: el remedio milenario que por fin tiene estudios	184
La «vitamina M»: el movimiento como receta obligatoria	187
La chuleta del farmacéutico: tu plan de acción	189
La autonomía es el verdadero tesoro	192

9. Para la longevidad **195**

No es la fecha que pone en tu DNI, es lo que sientes al levantarte	195
El <i>healthspan</i> vs. el <i>lifespan</i>	195
DHA, el oro líquido para tu cerebro	198
Coenzima Q10: la bujía de tu motor interno	201
Antioxidantes: batallón de limpieza contra el «óxido»	204
Polifenoles: la farmacia de colores de la naturaleza	208
El único suplemento que no se vende en la farmacia	211
La «caja de herramientas» de la longevidad:	
Aliados Estratégicos para la Esperanza de Salud	213
La genética carga el arma, pero tu estilo de vida es quien aprieta el gatillo	215

10. Para tu sistema inmune **219**

La inmunidad se construye, no es una lotería	220
La vitamina D: el capitán de tus defensas	221
Vitamina C: el chaleco antibalas	226
Zinc: la fábrica de municiones y la logística	228
Glutamina: el combustible prémium	231
Equinácea: despierta tus defensas	235
Señales de un sistema inmune bajo mínimos ¡y soluciones!	237
Cuida tu inmunidad como estrategia, sin paranoias	239

TERCERA PARTE. Glosario práctico de suplementos **243**

Índice de fichas **244**

Los 10 mandamientos del boticario **309**

Una última receta	313
-------------------	-----

Agradecimientos **317**

Notas **319**

Bibliografía **327**

PRIMERA
PARTE

Entender la suplementación

elegir bien
para vivir mejor





CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ NECESITAMOS HABLAR EN SERIO DE LOS SUPLEMENTOS?

Cuando pienso en el sistema de salud de mi país, España, la primera imagen que me viene a la cabeza, quizá por deformación profesional, es la de una personita que pide cita con su médico mediante la aplicación de Sanidad, acude a su centro de salud y, después de esperar su turno, entra en la consulta con su lista, más o menos larga, de síntomas. El médico escuchará al paciente, lo examinará —si lo considera pertinente— e incluso puede solicitar analíticas a fin de intentar afinar el diagnóstico. Todo este proceso termina con la prescripción de un medicamento o la derivación a un especialista.

A este sistema podríamos calificarlo como «reactivo», ya que está pensado para tratar las enfermedades cuando ya han aparecido en lugar de prevenirlas. Y es que, aunque en España estamos bastante adelantados en el ámbito médico y contamos con numerosos avances tecnológicos, buenos hospitales y un buen número de profesionales comprometidos, la prevención todavía es nuestra asignatura pendiente. Gran parte de las consultas médicas se centran en tratar la enfermedad una vez ya está en marcha en vez de evitar que las personas enfermen.

Sin embargo, muchas de las patologías más frecuentes —como la hipertensión, la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovascu-

lares— no surgen de la noche a la mañana. Se gestan lentamente durante años, incluso décadas, favorecidas por pequeños desequilibrios metabólicos, inflamación persistente de bajo grado o déficits nutricionales subclínicos que rara vez se detectan en una analítica rutinaria. Si sabemos que estos procesos crónicos comienzan mucho antes de dar la cara, la pregunta es inevitable: ¿por qué no actuamos antes?



Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer están estrechamente vinculados con la alimentación, el sedentarismo, el estrés crónico y determinados déficits nutricionales.

Aquí es donde los complementos alimenticios adquieren sentido. No como sustitutos de una dieta equilibrada ni como alternativa a los tratamientos médicos, sino como herramientas de apoyo dentro de una estrategia preventiva. En un contexto en el que nuestros suelos son más pobres en micronutrientes, nuestros niveles de estrés son más elevados y nuestro estilo de vida dista mucho del que fisiológicamente nos correspondería, no siempre basta con «comer bien». En determinadas circunstancias, puede ser necesario aportar de forma específica aquello que el organismo no recibe en cantidad suficiente o que necesita en mayor proporción.

Una visión integral con lo mejor de los dos mundos

Lo peor de todo es que, en los círculos oficiales del sistema sanitario, los complementos alimenticios suelen descartarse o incluso despreciarse, argumentando que «no disponen de suficiente

respaldo científico». «¿Todavía estamos con estos cuentos?», quizá te preguntes. Sí, eso dicen. La realidad, sin embargo, es que existen muchísimos suplementos cuya eficacia y seguridad están respaldadas por estudios rigurosos. Hay evidencias más que suficientes que demuestran el papel del magnesio, los ácidos omega-3 o la vitamina D en la prevención y el manejo de diferentes enfermedades. El problema es que estas evidencias o artículos científicos no forman parte de las herramientas de trabajo consideradas válidas en un centro de salud tradicional.

Además, tanto entre la población general como entre el colectivo médico existe una confianza casi absoluta en los medicamentos, algo que es fácil de entender al considerar que estos han pasado rigurosas e interminables baterías de ensayos clínicos, aleatorizados y de doble ciego (en las pruebas, ni los participantes ni los investigadores saben quién toma el medicamento real y quién el placebo para evitar que puedan influir en los resultados). Sin embargo, no debemos olvidar que los medicamentos, a pesar de su efectividad, no están exentos de efectos secundarios, algunos de los cuales pueden llegar a ser graves. Como farmacéutico, valoro —y mucho— la función de los fármacos, pero también me gusta pensar que deberíamos tener una visión más amplia en la que la prevención y la promoción de un estilo de vida saludable ocupen el lugar destacado que merecen.

La pregunta que surge es: ¿por qué no podemos combinar lo mejor de los dos mundos? ¿Por qué no utilizar los medicamentos cuando sean necesarios, al tiempo que incorporamos suplementos alimenticios efectivos para prevenir la aparición de enfermedades o complementar los tratamientos médicos? Desde mi punto de vista, este no sería un enfoque de medicina alternativa, sino de medicina complementaria. Tenemos que dejar de pensar en los suplementos como productos «milagro» o productos comerciales y comenzar a poner en valor lo que en realidad son: herramientas

que, cuando las elegimos de manera correcta, pueden ser muy útiles a la hora de mantener una buena salud.

La mejor melodía compuesta exclusivamente para ti

LA BALADA PERFECTA

PARA UNA VIDA SALUDABLE



Hay una metáfora que me gusta mucho porque creo que permite entender muy bien el mensaje que quiero transmitir. Imagina que la prevención de enfermedades es como una buena canción. La primera estrofa, la que capta nuestra atención, se centra en el uso de los suplementos, esos poderosos elementos que pueden

ayudarnos cuando no obtenemos suficientes vitaminas o minerales para cubrir nuestras necesidades. Sin embargo, una buena balada no es solo una buena estrofa inicial.

La melodía, sin duda, ha de ser la dieta rica en nutrientes; esa es la estructura principal. El estribillo será la actividad física regular —esa parte de la canción que se repite y es pegadiza, y que ofrece vitalidad y equilibrio a todo el conjunto—. Finalmente, llegamos al puente, que conecta con el final. ¿Qué sería? La reducción del estrés y la incorporación de otros hábitos que favorezcan nuestro bienestar con el propósito de tener una mejor salud y una vida más larga y saludable.

Como todas las grandes canciones de la historia, cada parte es imprescindible. Si la letra es buena, pero la melodía no, o viceversa, el resultado pierde fuerza. Los suplementos son una de las piezas clave, un buen comienzo que, aunque no sustituye a las otras partes de la canción, hará que suene mucho mejor. Porque, al final, la verdadera magia está en cómo cada elemento —suplementos, dieta, ejercicio y hábitos saludables— se une para crear la balada perfecta en una vida larga y saludable.

En esta primera parte, hablaremos de los suplementos que sí funcionan. Nos centraremos en aquellos que tienen un respaldo científico sólido e indagaremos en cómo pueden ayudarte a mejorar tu salud de forma efectiva. Desmontaremos mitos, aprenderemos qué debemos buscar en un suplemento de calidad e intentaremos discernir por qué la mayoría de los suplementos están tan mal vistos por la medicina convencional.

Ha llegado el momento de tomar la iniciativa en favor de tu salud. No es mi intención enfrentarme a los médicos ni rechazar los tratamientos convencionales, sino juntar lo mejor de los dos mundos para que la prevención tenga el papel que merece en el cuidado de nuestra salud.

RECUERDA QUE:

- 1** A pesar de los avances tecnológicos y los adelantos que hay en el ámbito médico en España, el enfoque todavía es reactivo; es decir, centrado en **tratar la enfermedad cuando ya ha aparecido en lugar de trabajar la prevención para evitar que las personas enfermen.**
- 2** Aunque en algunos entornos sanitarios se descartan por falta de evidencia, **existen suplementos cuya eficacia y seguridad están respaldadas por estudios rigurosos** (como el magnesio, los omega-3 o la vitamina D). Los fármacos, por su parte, han demostrado su eficacia y son imprescindibles en muchos casos, a pesar de que pueden tener efectos secundarios.
- 3** El planteamiento es **combinar lo mejor de ambos mundos**: usar medicamentos cuando sean necesarios y poner en valor los complementos como herramientas que, elegidas de manera correcta, pueden ser muy útiles a la hora de mantener una buena salud.