

Complementos alimenticios más demandados en farmacia comunitaria:

MAGNESIO, OMEGA-3 Y MELATONINA

Magnesio

El magnesio es un **mineral esencial** implicado en numerosas funciones del organismo como el **metabolismo energético**, la función **muscular**, el correcto funcionamiento del **sistema nervioso**, el **equilibrio electrolítico**, la **síntesis proteica** y el **mantenimiento óseo**.

En casos de ingesta insuficiente o en situaciones concretas (estrés, ejercicio intenso, uso de algunos medicamentos), puede ser útil valorar el uso de complementos alimenticios con magnesio. Sin embargo, si aparecen síntomas como fatiga persistente, calambres, debilidad muscular, trastornos del sueño, etc., será necesaria la valoración médica para determinar la causa subyacente de los síntomas.



El magnesio no debe recomendarse “para todo”. El valor del farmacéutico está en identificar ingestas insuficientes, posibles interacciones y expectativas realistas.

Alegaciones o declaraciones de salud autorizadas por EFSA** para el magnesio



Contribuye al metabolismo energético normal.



Contribuye al mantenimiento de huesos y dientes en condiciones normales.



Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



Contribuye a la función psicológica normal.



Contribuye a la síntesis proteica normal, al equilibrio electrolítico, al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso.



Contribuye al proceso de división celular.

*Nada de lo anterior equivaldría a afirmar que el magnesio sirve para tratar calambres, ansiedad, insomnio, migraña o fatiga crónica.

Formas disponibles

- **Hidróxido**: mayor contenido elemental, tolerancia digestiva variable.
- **Citrato**: el más habitual, es soluble y puede tener efecto laxante.
- **Bisglicinato/glicinato**: mejor tolerancia.
- **Lactato, cloruro, malato**: alternativas a las anteriores; según formulación y tolerancia.
- **Treonato**: mayor capacidad para atravesar la barrera hematoencefálica.

Importante: revisa siempre la cantidad de magnesio elemental –forma activa– por dosis diaria.

Cómo y cuándo recomendarlo

- **Revisar** alimentación (dietas pobres en legumbres, frutos secos, cereales integrales o verduras), hidratación, descanso, ejercicio y duración de los síntomas antes de suplementar.
- **Preguntar por** medicación habitual y situaciones que puedan favorecer déficit o mala tolerancia.
- **Individualizar** en personas mayores, deportistas, baja ingesta, uso crónico de inhibidores de la bomba de protones o diuréticos.
- **Comprobar**:
 - La forma química y la cantidad real de magnesio elemental por dosis diaria.
 - Efectos adversos posibles: diarrea, náuseas y molestias abdominales, especialmente con dosis altas.
 - Contraindicaciones/precauciones: insuficiencia renal, fragilidad y polimedición.
 - Interacciones: separar de fluoroquinolonas, tetraciclinas, levotiroxina, bisfosfonatos, hierro, zinc, calcio u otros minerales.
 - Derivar al médico en caso de debilidad intensa, arritmias, diarrea persistente, síntomas que no ceden o sospecha de déficit clínicamente relevante.

Omega-3

Los omega-3 son **ácidos grasos poliinsaturados**. El ácido **alfa-linolénico** (ALA) procede sobre todo de fuentes vegetales, mientras que el **ácido eicosapentaenoico** (EPA) y el **ácido docosahexaenoico** (DHA) proceden principalmente de pescado azul, marisco, aceite de pescado o microalgas.



No es lo mismo “aceite de pescado” que DHA + EPA. El consejo farmacéutico debe centrarse en el objetivo, dosis real, calidad y seguridad.

Alegaciones o declaraciones de salud autorizadas por EFSA** para los omega-3



DHA + EPA contribuyen al funcionamiento normal del corazón.



DHA contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.



La ingesta materna de DHA contribuye al desarrollo normal del cerebro y ojos del feto y al desarrollo normal del cerebro en el lactante.



DHA + EPA contribuyen a mantener una tensión arterial normal.



DHA contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro.



DHA + EPA contribuyen a mantener unos niveles normales de triglicéridos en sangre.



ALA contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Cómo y cuándo recomendarlos

- **Definir el objetivo:** salud cardiovascular, triglicéridos, embarazo/lactancia u otra situación concreta.
- **En salud cardiovascular general, priorizar** dieta mediterránea, ejercicio y control de factores de riesgo.
- **Revisar** los mg reales de DHA + EPA, no solo los “mg de aceite de pescado”.
- **Comprobar:**
 - Dosis diaria, número de cápsulas necesarias, origen —pescado, krill o microalgas—, calidad, conservación y presencia de antioxidantes. 250 mg/día EPA + DHA: para funcionamiento normal del corazón.
 - Efectos adversos posibles: reflujo, sabor a pescado, náuseas, diarrea o molestias digestivas. Recomendar tomarlo junto con las comidas.
 - Precauciones/interacciones: anticoagulantes, antiagregantes, trastornos de coagulación, cirugía programada, fibrilación auricular, enfermedad cardiovascular o polimedicación.
 - Derivar al médico: hipertrigliceridemia diagnosticada, enfermedad cardiovascular, embarazo de riesgo, tratamiento anticoagulante o antiagregante complejo, o uso de dosis altas de EPA+DHA.



Melatonina

La melatonina es una hormona relacionada con el **ritmo circadiano**. Su secreción aumenta con la oscuridad y contribuye a sincronizar el ciclo sueño-vigilia, reduciéndose sus niveles por el día.

En España debe diferenciarse claramente entre complemento alimenticio y medicamento y esto se basa en la dosis máxima de melatonina/día: tienen consideración legal de medicamento aquellos con posología $\geq 2\text{mg/día}$.



La melatonina puede ayudar a ajustar el ritmo sueño-vigilia, pero no debe hacerse un uso crónico sin valoración médica de la causa del insomnio.

Alegaciones o declaraciones de salud autorizadas por EFSA** para la melatonina



Contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño.



Contribuye a aliviar la sensación subjetiva de jet lag (desfase horario).

Cómo y cuándo recomendarla

- En **dificultad ocasional para conciliar el sueño**: valorar su uso a corto plazo junto con higiene del sueño: 1 mg cerca de la hora de acostarse.
- En **jet lag**: ajustar el momento de toma, la exposición a la luz y el horario de descanso. Al menos 0,5 mg cerca de la hora de acostarse el primer día de viaje y días siguientes tras la llegada (habitualmente 3-4 días).
- En **niños, adolescentes, turnos o rutinas irregulares**: individualizar y revisar uso de pantallas, cafeína, horarios, luz nocturna y somnolencia diurna.
- En **retraso de fase del sueño**, puede ser útil, preferiblemente con seguimiento médico.
- Comprobar:**
 - Efectos adversos posibles: somnolencia, cefalea, mareo, sueños vívidos y alteración del ritmo sueño-vigilia.
 - Interacciones: no combinar con alcohol ni sedantes.
 - Precauciones: embarazo, lactancia, epilepsia o uso prolongado. Evitar conducir o manejar maquinaria si aparece somnolencia.
 - Derivar al médico: si el insomnio persiste más de 3-4 semanas, despertares precoces persistentes, hay sospecha de apnea de sueño o somnolencia diurna marcada.

Edición: septiembre 2026

**EFSA: Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria

Referencias

1. Reglamento (UE) No 432/2012: lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables en alimentos.
2. NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals. Actualizado 2026.
3. EFSA. Scientific opinions supporting Article 13 health claims for magnesium.
4. Reglamento (UE) No 432/2012: declaraciones autorizadas para EPA/DHA y DHA.
5. NIH Office of Dietary Supplements. Omega-3 Fatty Acids: Fact Sheet for Health Professionals.
6. Abdelhamid AS, et al. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2020.
7. EFSA. Scientific Opinion on safety of long-chain omega-3 fatty acids; supplemental intakes up to 5 g/day for adults without safety concerns.
8. European Commission. EU Register of Health Claims: melatonin, sleep onset and jet lag.
9. EFSA Journal. Scientific Opinion on melatonin and reduction of sleep onset latency. 2011.
10. NCCIH. Melatonin: What You Need To Know.
11. Guía para el control oficial del etiquetado y composición de complementos alimenticios versión nº 4 Aprobada en CI de 12 de marzo de 2026.

Con la colaboración de:



Unas marcas de:



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España