

Ciència

El perill dels neuroproductes

BANC DE PROVES

11/06/12 07:00 - JUAN NÁCHER (*) - [CÀTEDRA DE DIVULGACIÓ DE LA CIÈNCIA UCC](#)

En els darrers temps hem vist com una gran quantitat de productes dirigits al nostre sistema nerviós es poden trobar tant a les farmàcies com als herbolaris, als supermercats i per Internet. Alguns es pretén que són per a relaxar-nos, per a induir-nos al son o per a efectes antidepressius, i n'hi ha d'altres amb efectes estimulants o que suposadament incrementen la nostra memòria. Ja són uns quants anys que estic estudiant l'efecte de diferents substàncies sobre el nostre sistema nerviós i, després d'haver vist com en modifiquen l'estructura i el funcionament, estic francament preocupat pels problemes que poden sorgir de l'ús inadequat d'aquests "neuroproductes".

El primer problema amb què ens enfrontem és que la major part d'aquestes substàncies o preparats no han estat testats adequadament ni en animals de laboratori ni en humans, al contrari del que és habitual amb qualsevol medicament. La majoria d'aquests preparats d'herbes, complements multivitamínics, begudes relaxants, etc. no tenen cap efecte comprovat. Els medicaments han de passar controls perquè se'n demostre l'eficàcia, però això no ocorre amb aquests productes, perquè no es venen com a medicaments, sinó com a aliments o complements dietètics. Si un en llegeix amb detall els prospectes o els envasos, o si fa una cerca ràpida per Internet dels efectes dels seus components, s'adonarà que en la major part dels casos no hi ha estudis seriosos que en demostrin les suposades propietats. Encara més: hi ha estudis independents que han comprovat que en molts les substàncies anunciades pels fabricants es troben en una quantitat menor que la indicada o que aquestes substàncies es degraden ràpidament i, per tant, només una quantitat reduïda arribaria al nostre sistema nerviós. És especialment preocupant el fet que alguns d'aquests productes es venguen a les farmàcies, perquè això els fa adquirir un estatus semblant al dels medicaments.

El segon problema és encara més greu. Hi ha productes que duen com a components substàncies amb efectes provats sobre el nostre sistema nerviós. En alguns d'aquests es troben neurotransmissors (les molècules que empren les nostres neurones per a comunicar-se) com ara el glutamat, el GABA o la taurina, o hormones, com per exemple la melatonina, que tenen un efecte poderós sobre el nostre cervell. El fet de no tenir un control sobre la dosi o la quantitat de principi actiu que hi ha en aquests productes pot generar problemes greus de salut. En aquest sentit, els preparats d'herbes semblen especialment preocupants. En la major part dels casos no sabem encara quins són tots els principis actius d'un determinat vegetal. A més, encara que un d'aquests principis fóra segur i efectiu, el preparat podria contenir-ne altres que no ho foren. El fet que un preparat d'herbes estiga fet de substàncies "naturals" no és cap garantia que no tinga efectes adversos per a la nostra salut. Una bona part dels medicaments que es fan servir per tractar malalties neurològiques i psiquiàtriques han estat obtinguts o desenvolupats a partir de substàncies que es troben en les plantes, però sense assessorament mèdic ningú no prendria aquests medicaments en la dosi i amb l'assiduitat que volguera. Fixem-nos, per exemple, en els preparats de valeriana que es venen com a relaxants. Sorprenentment, no hi ha dades fiables sobre si són de veres efectius: una revisió publicada recentment ha posat de manifest que l'efectivitat d'aquest preparat en el tractament de l'insomni no ha estat demostrada amb mesures objectives o quantitatives.

La valeriana té més de 15 substàncies que podrien interaccionar amb el sistema gabaèrgic (el que controla la inhibició del nostre sistema nerviós), però no se sap quina o quines són les que promouen l'efecte relaxant. Diversos estudis assenyalen que el seu consum no és tòxic, però en dosis elevades pot causar desorientació i mareig. A més, atesa la seua interacció amb el sistema inhibitor, no hauria de combinar-se'n el consum amb l'ús de substàncies depressives, com ara els tranquil·litzants i ansiolítics més emprats. Per si tot això no fóra prou, també hi ha evidències amb animals d'experimentació que els preparats de valeriana tenen efectes sobre el sistema nerviós dels fetus, per la qual cosa la seua utilització en dones embarassades hauria d'estar completament prohibida fins que no es determine que és completament segura.

S'hauria de tenir una cura especial quan es fan servir aquests "neuroproductes", perquè rere la seua façana inòcua es poden amagar efectes perniciosos. El nostre sistema nerviós no és com un ordinador, en què les connexions són invariables; prendre sense control substàncies que modifiquen el funcionament o l'estructura de les nostres connexions neuronals pot donar lloc a canvis profunds, els quals podrien modificar la nostra conducta, afavorir el desenvolupament d'algun trastorn relacionat amb el nostre cervell o agreujar els símptomes en persones que pateixen alguna malaltia psiquiàtrica.

El consum d'aquests preparats també pot ser especialment perillós en joves i adolescents, perquè sabem que durant aquesta etapa de la vida fins i tot alteracions lleus del sistema nerviós a causa d'algunes substàncies poden predisposar al desenvolupament en alguns individus de malalties mentals greus, com ara la depressió o l'esquizofrènia. És clar que el risc no és elevat, però per mínima que en siga la possibilitat, les autoritats haurien de fer un esforç per controlar aquest mercat i fer que els "neuroproductes" també se sotmeten a un control semblant al que passen els medicaments. I no sols per demostrar que no són tòxics, sinó també per deixar clar que són efectius en allò que prometen fer.

(*) *Juan Nácher és professor titular de Biologia Cel·lular i Parasitologia de la Universitat de València*

Darrera actualització (Dilluns, 11 de juny del 2012 09:29)