

# El mercado de los complementos alimenticios en España

Isabel Santos\*; Javier Morán\*\*

\*Directora de Marketing de Grupo HEFAME. Murcia.

\*\* Director del IIA-Instituto de Innovación Alimentaria de la UCAM-Universidad Católica de Murcia.

Un compuesto nutracéutico se puede definir como un complemento alimenticio, presentado en una matriz no alimenticia (píldoras, cápsulas, polvo, etc.), de una sustancia natural bioactiva concentrada, presente usualmente en los alimentos y que, tomada en dosis superior a la existente en esos alimentos, presumiblemente, tiene un efecto favorable sobre la salud mayor que el que podría tener el alimento normal. Por tanto, se diferencian de los medicamentos, ya que estos suelen ser productos de síntesis y no tienen en su mayoría un origen biológico natural. Y se diferencian de los extractos e infusiones de hierbas y similares en la concentración de sus componentes y en que éstos últimos no tienen por qué tener una acción terapéutica.

Los complementos alimenticios se definen legalmente en Europa como productos alimenticios cuyo fin es complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias (1).

Según un nuevo informe de mercado realizado por Transparency Market Research, el mercado global de los productos nutracéuticos alcanzará los 204,8 mil millones de Dólares en 2017, creciendo a una tasa de crecimiento anual compuesto de 6,3%. Los factores de éxito del mercado de los nutracéuticos son el aumento de los problemas de salud, las mejores condiciones económicas, el crecimiento de grupos demográficos claves y un mayor enfoque en el comercio online entre los consumidores. Asimismo, el crecimiento del mercado va en aumento por mayores fusiones y adquisiciones y lanzamientos de nuevos productos nutracéuticos que mejoran la salud (2).

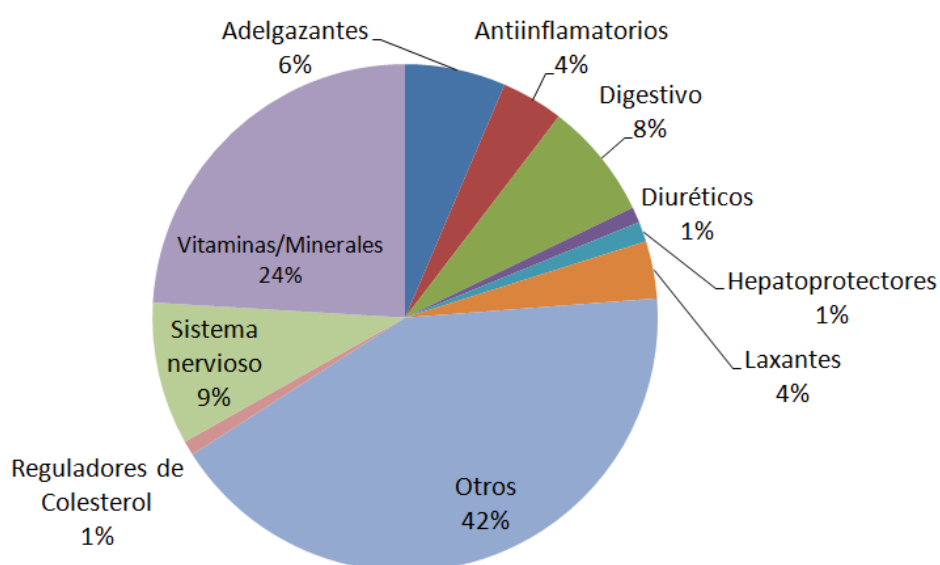
La farmacia es un establecimiento que se ha relacionado tradicionalmente con la alimentación, facilitando consejos nutricionales y preparados alimenticios para situaciones especiales. En los últimos años se está incrementando en las farmacias la presencia de preparados alimenticios destinados tanto a situaciones especiales como a complementar la alimentación de las personas sanas.

En España el mercado de prescripción está experimentando un claro estancamiento suponiendo un valor total de 12.841 millones en 2005 y de 12.918 millones en 2014. Por el contrario, el mercado global de productos de nutrición ha pasado desde los 472,7 millones en 2005 a los 608,3 millones en 2014. De estos, es el segmento de los complementos alimenticios el que mayor mercado ocupa (440 millones en 2014, un 3,5% más que en 2013) (3).

Según datos de IMS (International Marketing Service) referidos a 2015, los principales grupos nutracéuticos se resumen seguidamente (4).

Grupo Nutracéutico	Unidades 2015	Valores 2015	PVP medio
Adelgazantes	2.362.541	36.175.912,57	15,31
Antiinflamatorios	1.456.820	19.147.177,61	13,14
Digestivo	2.740.424	27.452.731,40	10,02
Diuréticos	365.827	6.285.321,66	17,18
Hepatoprotectores	470.508	5.051.854,08	10,74
Laxantes	1.348.646	10.869.264,55	8,06
Otros	15.492.788	188.382.412,00	12,16
Reguladores de Colesterol	343.543	6.848.145,64	19,93
Sistema nervioso	3.352.149	30.853.788,62	9,20
Vitaminas/Minerales	8.842.660	133.928.364,73	15,15

Es de destacar la importancia que tienen los complementos vitamínicos y minerales dentro del mercado español, suponiendo casi la cuarta parte del mercado total nutracéutico en valores en 2015.



Las vitaminas y minerales son nutrientes que el organismo necesita para su correcto funcionamiento, pero que tienen que proceder obligatoriamente de los alimentos, puesto que el cuerpo humano no tiene capacidad para sintetizarlos. Son, por tanto, nutrientes esenciales, y un aporte insuficiente de vitaminas y minerales se asocia a diversos problemas de salud aunque, en general, en los países desarrollados es difícil encontrar severas carencias nutricionales capaces de generar manifestaciones clínicas. Lo más común es encontrar deficiencias nutricionales subclínicas, las cuales son más habituales en determinados grupos de

población como niños, gestantes, ancianos, deportistas... El consumo de alimentos muy refinados, así como una progresiva reducción en la cantidad total de alimentos ingeridos con objeto de evitar la obesidad, constituye un importante factor de riesgo para la aparición de deficiencias nutricionales, entre las cuales se encontrarán las deficiencias vitamínicas y minerales (5).

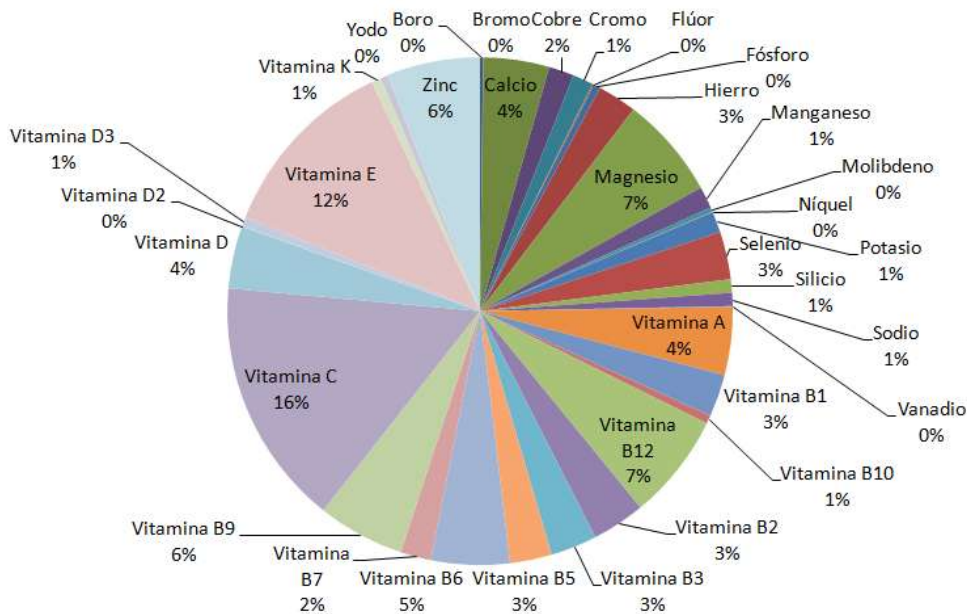
En las situaciones anteriores podría pensarse en la utilidad de los suplementos vitamínicos y minerales, no como productos de consumo generalizado, sino como suplementos necesarios para casos muy concretos y con la finalidad exclusiva de restaurar un adecuado estado nutricional.

La toma de complementos alimenticios no sustituye una dieta equilibrada de nutrientes. No obstante, en algunas situaciones, el organismo demanda unas dosis extra de vitaminas y minerales que debe ser complementada externamente para, de esta forma, garantizar las necesidades del organismo, pero teniendo presente que en ningún caso sustituirá a los aportes diarios de nutrientes ya que la alimentación es el factor ambiental que más influye en la consecución de un buen estado de salud (6).

En España, las vitaminas y minerales más utilizadas en complementos alimenticios se resumen seguidamente (7).

Micronutriente	Numero de C.A.
Boro	28
Bromo	4
Calcio	940
Cobalto	246
Cromo	209
Fluor	14
Fósforo	68
Hierro	382
Magnesio	998
Manganeso	213
Molibdeno	41
Níquel	6
Potasio	204
Selenio	464
Sodio	132
Sodio	128
Varado	7
Vitamina A	864
Vitamina B1	412
Vitamina B10	81
Vitamina B12	1.010
Vitamina B2	518
Vitamina B3	451
Vitamina B5	407
Vitamina B6	765
Vitamina B7	299
Vitamina B9	848
Vitamina C	2.414
Vitamina D	808
Vitamina D2	5
Vitamina D3	86
Vitamina E	1.822
Vitamina K	93
Yodo	71
Zinc	908

Destacando la gran cantidad de complementos con vitaminas antioxidantes (C y E) seguidos de los de vitamina B12. Entre los minerales, los que más abundan son los de magnesio y zinc.



Cabe destacar como los complementos alimenticios comercializados en España a menudo no consideran la situación real en el país. Esto ya fue adelantado por un estudio colaborativo europeo (8) y corroborado por la Encuesta ENIDE (9) que demostró como la ingesta de Vitamina A es deficitaria en algunos segmentos de la población, lo que podría relacionarse con el consumo bajo de algunas de las fuentes alimentarias de esta vitamina, como verduras y hortalizas y sus derivados; las ingestas de Vitamina D son bajas, no alcanzando los niveles de referencia en un porcentaje importante de los adultos más mayores, con las consecuencias de problemas de osteomalacia y osteoporosis; las ingestas de Vitamina E están cercanas a las recomendadas aunque, en las ingestas habituales, hay un pequeño porcentaje que no llega a las cifras de referencia; las ingestas de ácido fólico/folatos son bajas, sobre todo en mujeres en edad fértil, existiendo un importante porcentaje que no alcanza las ingestas recomendadas teniendo su origen en el escaso consumo de fuentes alimentarias de esta vitamina, como son verduras y hortalizas y legumbres y, finalmente, las ingestas de vitaminas B1, B2, Niacina, B6, B12 y C no presentan problemas de ingesta en la población española. Respecto de los minerales, la ingesta de calcio, según las IDRs para la población española, está dentro de márgenes que se aproximan al 100% si bien, al utilizar las cantidades de referencia del IoM (2011) para mujeres entre 50 y 70 años, con los problemas que presenta la menopausia en la densidad ósea como consecuencia del cambio hormonal, se detectan ingestas por debajo de las recomendadas en un porcentaje destacable; respecto al hierro es de destacar que hay discrepancias en los valores de referencia establecido y según las recomendaciones para la población española las ingestas de hierro son bajas y según las EARs (10) solo un pequeño porcentaje de la población está en riesgo de una ingesta inadecuada por lo que sería necesario estimular el consumo de alimentos ricos en hierro, especialmente en la población femenina en edad fértil; las ingestas de potasio se sitúan por debajo de las recomendaciones, independientemente del organismo que las establece (IDRs o EARs) y es necesario considerar las posibles consecuencias de las ingestas bajas de este mineral, especialmente en relación con la hipertensión; las ingestas de zinc son bajas, alcanzando apenas el 75% de las IDRs en un

importante porcentaje de la población y si se utilizan las EARs oscilan entre el 7 y el 10% de la población con ingestas inadecuadas.

Como resumen, se puede concluir que la media de la ingesta de micronutrientes supera el 80% de las IDR, excepto en el caso del zinc, hierro en mujeres en edad fértil, vitamina A, vitamina D y ácido fólico, en los que se podría considerar que existe una ingesta inadecuada. Por otro lado, la media del consumo de micronutrientes supera el 150% de las IDR en el caso del fósforo, hierro en hombres y en mujeres en edad no fértil, tiamina, niacina, vitamina B12 y vitamina C

En la siguiente figura se comparan las ingestas observadas de micronutrientes con las ingestas diarias recomendadas por edad y sexo (11).

	Hombres % IDR españolas			Mujeres % IDR españolas		
	18-24 años	25-44 años	45-64 años	18-24 años	25-44 años	45-64 años
Calcio (mg)	123	112	105	98	107	104
Fósforo (mg)	234	220	215	178	187	186
Magnesio (mg)	106	113	118	92	109	124
Potasio (mg)	84	85	90	74	81	85
Hierro (mg)	164	161	163	72	78	139
Cinc (mg)	77	70	68	57	59	58
Yoduro (µg)	68	71	73	66	78	79
Selenio (µg)	90	90	93	86	97	102
Tiamina (mg)	171	186	188	235	194	194
Riboflavina (mg)	90	91	92	87	103	122
Equivalentes de niacina totales (mg)	232	241	246	253	293	272
Vitamina B6 total	117	109	108	93	99	100
Vitamina B12 (µg)	393	387	401	261	294	325
Vitamina C (mg)	201	206	239	191	220	241
Vitamina A: equivalentes de retinol, de actividades de retinol y carotenoides (µg)	76	74	76	82	92	92
Vitamina D (µg)	84	85	42	61	70	19
Vitamina E: equivalentes de alfa tocoferol y de actividades de vitámeros E (mg)	127	122	126	109	110	115
Ácido Fólico (µg)	72	72	77	59	66	70

Según la OMS, una planta medicinal es aquella que, en uno o más de sus órganos, contiene sustancias que pueden ser utilizadas con fines terapéuticos o preventivos o que son precursores para la semisíntesis químico-farmacéutica. Numerosas plantas medicinales son utilizadas en complementos alimenticios y se presentan al público sin referencia a propiedades terapéuticas, diagnósticas o preventivas, a pesar de que tradicionalmente se consideran como medicinales (12).

Según datos del año 2014 en España, la Farmacia representa aproximadamente un 40% de las ventas de productos de fitoterapia. Estas ventas crecen de un 8 a un 10% interanual, mientras que las correspondientes a herboristerías/grandes superficies decrecen o se mantienen estables, según datos IMS de crecimiento en Europa (4).

En España, los botánicos más usados en complementos alimenticios se resumen seguidamente (solo se incluyen los que están presentes en más de 150 referencias de complementos alimenticios) (7).

Planta	Nombre botánico	Número de C.A.
Menta	Mentha piperita	467
Cola de caballo	Equisetum arvense	432
Té verde	Camellia sinensis	405
Alcachofa	Cynara scolymus	380
Hinojo	Foeniculum vulgare	371
Aloe	Aloe vera	366
Diente de león	Taraxacum officinale	358
Equinácea	Echinacea angustifolia	355
Tomillo	Thymus vulgaris	352
Romero	Rosmarinus officinalis	341
Manzanilla	Chamaemelum nobile	310
Citronella	Cymbopogon nardus	304
Soja	Glycine max	294
Limón	Citrus × limon	293
Naranja	Citrus × sinensis	289
Eucalipto	Eucalyptus	278
Espino blanco	Crataegus monogyna	275
Abedul	Betula pendula	252
Regaliz	Glycyrrhiza glabra	238
Pino	Pinus patula	234
Ginkgo	Ginkgo biloba	230
Grosellero negro	Ribes nigrum	226
Salvia	Salvia officinalis	225
Valeriana	Valeriana officinalis	212
Sauco	Sambucus nigra L.	196
Ginseng	Panax ginseng	195
Cardo mariano	Silybum marianum	193
Harpagofito	Harpagophytum procumbens	192
Lavanda	Lavandula angustifolia	192
Trigo	Triticum durum	190
Pasiflora	Passiflora incarnata	184
Arándano	Vaccinium corymbosum	182
Arándano americano	Vaccinium macrocarpon	180
Lino	Linum usitatissimum	180
Levadura de cerveza	Levadura de cerveza	179
Onagra	Oenothera biennis	179
Tila	Tilia officinarum Crantz	179
Jengibre	Zingiber officinale	170
Olivo	Olea europaea	168
Acerola	Malpighia emarginata	164
Caléndula	Calendula officinalis	163
Arroz	Oryza sativa	160
Boldo	Peumus boldus	160
Vid	Vitis vinifera	158
Sauce	Salix	156
Malva	Malva	155
Ortiga	Urtica dioica	154



Los estudios sobre hábitos de consumo de fitoterapia en España son pocos, pero significativos, y sus resultados merecen una reflexión. Uno de los primeros estudios a este respecto fue el realizado por los cuatro colegios de farmacéuticos de Cataluña en 2003 (13), que reveló, entre otros datos de interés, que el 43 % de enfermos crónicos (sobre 11.787 pacientes consultados) consumían plantas medicinales además de sus tratamientos y que el 41,5 % de éstos lo hacían para el mismo problema de salud para el cual estaban siendo tratados. En la mayoría de los casos el tratamiento fitoterápico era motu proprio sin mediar consulta al médico o solicitar consejo al farmacéutico y con productos que, en su mayoría, no incluyen información al paciente de propiedades, indicaciones, ni posibles contraindicaciones, interacciones u otras precauciones de uso.

Los datos publicados por INFITO en 2008 (14), sobre una muestra de 1.833 encuestas telefónicas asistidas por ordenador en todo el territorio nacional, destacaron que una tercera parte de la población española consume plantas medicinales con fines terapéuticos, con una incidencia clara en el consumo de la tradición familiar y cuya compra realizaban mayoritariamente fuera del canal farmacéutico.

En 2011, las vocalías de Plantas Medicinales y Homeopatía de los colegios de A Coruña, Asturias, Barcelona, Madrid, Murcia, Tarragona y Sevilla, realizaron un estudio piloto con el objetivo de averiguar el grado de conocimiento que sobre fitoterapia tienen los usuarios de las oficinas de farmacia (15). Los datos se obtuvieron mediante encuesta realizada de forma aleatoria, en febrero de 2011, a población general adulta (520 usuarios mayores de 18 años), reclutada en farmacias voluntarias. Analizando los principales resultados se puede observar que el perfil de los encuestados corresponde mayoritariamente a mujeres (70 %), mayores de 40 años (63%), lo que coincide con el perfil general de la persona que entra habitualmente en las oficinas de farmacia. El 73% respondió que consumían o habían consumido productos de fitoterapia y el 68% de los encuestados la consideraron eficaz. La farmacia fue citada como fuente de recomendación por un 34% de los encuestados, ocupando, en segundo lugar, la automedicación (32%) y los herbolarios (15%). El 86,5% de los encuestados afirmaron saber lo que era la fitoterapia y un 76% mostró interés por saber más sobre las plantas medicinales. Sin embargo, cuando se les preguntaba si podían nombrar alguna planta medicinal, aunque en total se citaron correctamente 48 plantas (por su nombre común), se detectaron muchas confusiones. En cuanto a las fuentes de información, el 39% de los encuestados citaron la farmacia como informante, los familiares y amigos (32%) y los medios de comunicación (28%) son las otras dos fuentes de información más citadas. Respecto del lugar de compra, la farmacia fue citada por delante de los otros canales por un 51% de los encuestados, frente a un 30% de citas del herbolario. Finalmente, un 91% de los encuestados contestó afirmativamente al papel del farmacéutico como profesional sanitario en la información sobre fitoterapia.

Según las conclusiones de la primera encuesta europea sobre el consumo de Complementos Alimenticios a base de Plantas (16, 17) Italia y España son los países donde mayor variedad de complementos alimenticios a base de plantas se comercializan. En concreto, en España se comercializan 284 y en Italia 289, mientras en el Reino Unido, el número de productos diferentes es de 116, casi la mitad que la de los otros países. En España, se han podido identificar 491 ingredientes botánicos diferentes contenidos en los Complementos

Alimenticios a base de Plantas consumidos. Además, un total de 1.288 productos diferentes fueron notificados en el conjunto de los seis países analizados.

Los 10 ingredientes botánicos de estos productos consumidos con mayor frecuencia (por más de 100 consumidores) son en orden descendente: Ginkgo biloba (ginkgo), Oenothera biennis (onagra), Cynara scolymus (alcachofa), Panax ginseng (ginseng), Aloe vera (aloe), Foeniculum vulgare (hinojo), Valeriana officinalis (valeriana), Glycine max (soja), Melissa officinalis (melisa), Echinacea purpurea (equinácea) y Vaccinium myrtillus (arándano). En España el complemento alimenticio más consumido es Cynara scolymus (alcachofa).

Según esta encuesta, el 22,2% de los participantes dijeron que usaban Complementos Alimenticios a base de Plantas al experimentar un "empeoramiento de su dolencia". Igualmente, los formatos de dosis más frecuentemente usados fueron las cápsulas y las píldoras/pastillas/grageas.

La encuesta ha sido realizada como parte del proyecto co-financiado por la Comisión Europea 'PlantLIBRA' (acrónimo de 'PLANT Food Supplements: Levels of Intake, Benefit and Risk Assessment'), dentro del 7º Programa Marco de la EU. PlantLIBRA es un proyecto de 4 años en el que participan 25 centros socios de 4 continentes, y cuyo objetivo es "fomentar el uso seguro de los CAP". En la realización de la encuesta han participado 6 centros socios provenientes de los 6 países europeos en los que se ha realizado: Finlandia, Alemania, Italia, Rumanía, España y Reino Unido. El trabajo de campo se realizó durante 15 meses, desde mayo de 2011 hasta agosto de 2012. Se recogieron datos provenientes de 2.359 consumidores de CAP residentes en 24 ciudades europeas (4 de cada país) a través de un cuestionario de 58 preguntas completado por los consumidores durante entrevistas personales. Los resultados del estudio han aportado datos para evaluar el perfil socio-demográfico de los consumidores de CAP, los patrones de uso de estos productos, los productos consumidos y su contenido en ingredientes botánicos. Ahora sabemos por ejemplo, que en estos países se consume una amplia variedad de productos CAP, de una amplia variedad de fabricantes y distribuidores, y que el 83,7% de los entrevistados consume solo 1 producto, y que el 51,5% de los productos suele contener un solo ingrediente botánico".

Los expertos han concluido que es necesario evaluar el consumo de complementos alimenticios a base de plantas para conocer sus riesgos y beneficios. Por ello, recomiendan que las futuras encuestas nacionales de nutrición de los países europeos incluyan datos sobre el consumo de estos productos derivados de las plantas con el fin de facilitar la evaluación de sus riesgos y beneficios entre la población.

De los datos de IMS correspondientes a 2015 (4) podemos extraer varias conclusiones sobre el mercado de complementos alimenticios en España para lo que hemos considerado solo aquellos que venden más de 40.000 unidades anuales:

1. Respecto de los precios de venta al público, 56 productos están por debajo de 10 Euros y solo 38 están por encima. Así pues, lo que más se vende es lo que menos cuesta.



2. Los polivitamínicos son un segmento muy importante (casi 2,8 millones de unidades y casi 35 millones de Euros). Además, los productos para preconcepción, embarazo y lactancia venden 1,5 millones de unidades y casi 27 millones de Euros.
3. El segmento de laxantes supone casi 1,7 millones de unidades y 10,4 millones de Euros. Lo que más se vende es lo más barato y corresponde a infusiones (casi 1,2 millones de unidades y casi 6,5 millones de Euros).
4. Es interesante el nuevo posicionamiento de los productos para "sueño" (852.000 unidades y 7,1 millones de Euros) hacia relax/relajación (608.000 unidades y 2,9 millones de Euros).
5. Los probióticos se venden sobre todo en el segmento infantil: 710.259 unidades y 10,26 millones de Euros.
6. La nutricosmética se mueve hacia el anti-aging con antioxidantes (solo un producto vende 146.425 unidades y 6 millones de Euros). La nutricosmética clásica se mantiene con genéricos baratos como la levadura de cerveza y germen de trigo (77.586 unidades y 733.963 Euros). Se vende bien un polivitamínico con posicionamiento antioxidante (98.377 unidades y 2,1 millones de Euros).
7. Los productos articulares se mueven hacia el posicionamiento anti-inflamatorio (un producto vende 51.198 unidades y 695.780 Euros). El producto articular que más se vende es muy barato y conteniendo colágeno y magnesio (138.543 unidades y 1,17 millones de Euros). Es poco conveniente pues se necesitan tomar hasta 8 tabletas al día pero su bajo precio hace de driver en los ancianos. El magnesio solo vende 556.055 unidades y 2,94 millones de Euros).
8. Es llamativa la venta de un complemento para problemas de audición (127.738 unidades y 2,7 millones de Euros).
9. Los productos del segmento de peso que más se venden son termogénicos (192.386 unidades y 3,32 millones de Euros) seguido de drenantes/detoxificantes (183.254 unidades y 2,16 millones de Euros).
10. Los productos con el claim "mental" venden 207.890 unidades y 3,85 millones de Euros y cabe destacar que la mayor venta es para "prevenir la depresión". Hay polivitamínicos para "estudiantes" que ocupan este segmento (65.644 unidades y 871.095 Euros en ventas).
11. Es curioso como la vitamina C sigue vendiéndose (435.027 unidades y 5,39 millones de Euros).
12. Los productos para prevenir infecciones urinarias están incrementando sus ventas vendiendo el líder 72.901 unidades y 1 millón de Euros y cuesta 14,40 Euros.
13. Los productos más vendidos para menopausia suponen 492.058 unidades y 9,7 millones de Euros. El producto más vendido cuesta 11,67 Euros.

## Referencias

- (1) Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 10 de junio de 2002, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios (Texto pertinente a efectos del EEE).
- (2) <http://www.transparencymarketresearch.com/>
- (3) <http://www.imshealth.com/en/solution-areas/market-insights>
- (4) <http://www.imshealth.com/>
- (5) Flynn A, Moreiras O, Stehle P, Fletcher R, Muller D, Rolland V, et al. Vitamins and minerals: a model for safe addition to foods. *Eur J Nutr.* 2003;42:118–30.
- (6) Ströhle A, Hahn A. Food supplements--potential and limits. Part 4: supplements in primary prevention--conceptual aspects. *Med Monatsschr Pharm.* 2013 Nov;36(11):422-6.
- (7) <http://www.vadesan.com/mlogin>
- (8) Flynn A, Hirvonen T, Mensink GB, Ocké MC, Serra-Majem L, Stos K, Szponar L, Tetens I, Turrini A, Fletcher R, Wildemann T. Intake of selected nutrients from foods, from fortification and from supplements in various European countries. *Food Nutr Res.* 2009 Nov 12;53.
- (9) ENIDE (Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española). AESAN, Madrid, 2011.
- (10) Institute of Medicine. (IoM). (2011). Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington DC: National Academy Press.
- (11) Moreiras, O., Carbajal, Á., Cabrera, L., Cuadrado, C. (2011). Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide SA. Madrid. Edición 15ª.
- (12) WHO guidelines on good agricultural and collection practices (GACP) for medicinal plants. WHO, Geneva, 2003.
- (13) Alonso MJ, Capdevila C. Estudio descriptivo de la dispensación de Fitoterapia en la farmacia catalana. *Revista de Fitoterapia* 2005; 5 (1): 31-39.
- (14) Centro de Investigación sobre Fitoterapia. Estudio INFITO sobre el Consumo de Plantas Medicinales en España 2007. INFITO, 2008.
- (15) Alonso, MJ. Fitoterapia y homeopatía, ¿qué saben nuestros pacientes?. *Albarelo*; 31 (3), 2011.
- (16) Restani P, Di Lorenzo C, Garcia-Alvarez A, Badea M, Ceschi A, Egan B, Dima L, Lüde S, Maggi FM, Marculescu A, Milà-Villarroel R, Raats MM, Ribas-Barba L, Uusitalo L, Serra-Majem L. Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PLoS One.* 2016 Feb 29;11(2):e0150089.
- (17) Garcia-Alvarez A, Egan B, de Klein S, Dima L, Maggi FM, Isoniemi M, Ribas-Barba L, Raats MM, Meissner EM, Badea M, Bruno F, Salmenhaara M, Milà-Villarroel R, Knaze V, Hodgkins C,

Marculescu A, Uusitalo L, Restani P, Serra-Majem L. Usage of plant food supplements across six European countries: findings from the PlantLIBRA consumer survey. PLoS One. 2014 Mar 18;9(3):e92265.