

GACETILLA DE PRENSA

Abril 2015

USO Y ABUSO DE SUPLEMENTACION EN DEPORTISTAS

El correcto uso de suplementos nutricionales, podría ser de gran ayuda en deportistas para alcanzar su máximo rendimiento. Entendiendo que gran parte de los atletas realizan varios estímulos de entrenamiento diario o no disponen del tiempo suficiente para alimentarse correctamente, suelen alterar su conducta alimentaria, y por ende, muchos de ellos podrían beneficiarse con el uso adecuado de suplementos. Sin embargo, la pobre regulación de la industria que hay sobre estos productos, permite que varios deportistas crean en beneficios no comprobados por la ciencia.

Desafortunadamente el asesoramiento no recae siempre en profesionales que conocen los beneficios de los mismos, y por ende en varias ocasiones, se observan los diferentes inconvenientes:

- Utilización de suplementos sin la asesoría adecuada por parte de un profesional que determine su uso.
- Eventual “riesgo” de doping inadvertido (teniendo en cuenta que muchos utilizan productos importados y la regulación de los suplementos no es igual en todos los países)
- Consumo de productos sin evidencia científica que sustente lo que su rotulo promociona.

Hace ya algunos años, y a través de una seria revisión centrada en la mejora del consumo de suplementos deportivos, la referencia mas valida nos la otorga el Instituto Australiano del Deporte, en el marco de un programa longitudinal de seguimiento que comenzó en año 2000 y que tiene como principales objetivos:

- Permitir a los atletas centrarse en el uso adecuado de suplementos y alimentos deportivos como parte de sus planes de nutrición.
- Asegurar de que los suplementos y alimentos deportivos se usen adecuadamente para obtener los máximos beneficios para el sistema inmunológico, la recuperación, y el rendimiento.
- Minimizar el riesgo de uso de suplementos que puedan llevar a una infracción de dopaje involuntario.

Para ello, propusieron un sistema de clasificación por grupos (ABCD), en función a la eficacia y seguridad que estos aportan. Los suplementos tabulados en el **Grupo A**, son aquellos que usados adecuadamente nos pueden proporcionar un potencial beneficio en la mejora o maximización del rendimiento deportivo. Entre ellos se encuentran aquellos que presentan una validación científica correcta para su utilización. Los mas utilizados de este grupo suelen ser:

- Bebidas y Geles Deportivos
- Proteína de Suero Lácteo
- Multivitamínicos
- Suplementos de Hierro, Calcio y Vitamina D.
- Cafeína
- B-Alanina
- Bicarbonato
- Creatina

No solo para los deportistas de elite es útil dicha información, ya que también es importante para la población general conocer sobre la seguridad y eficacia de los suplementos validados por la ciencia. En más de una ocasión, la actividad física de moda (a la fecha, el entrenamiento funcional y el crossfit) suele ser el vehículo para el consumo inadecuado de estos productos. A la vez, esta problemática suele estar profundizada por la relación comercial “gimnasio de turno - empresa de suplementos”, la cual permite la oferta indiscriminada de los mismos, sin una correcta asesoría profesional.

Para una mayor seguridad y ante un gran abanico de posibilidades que hoy ofrece el mercado, AADYND sugiere que el consumo de algún suplemento en particular, debe realizarse siempre bajo la supervisión adecuada de un nutricionista que pueda monitorear su eficacia, seguridad y correcto uso.

Cabe destacar, que independientemente del acceso a la suplementación, el monitoreo por parte de un profesional es indispensable, ya que ante una dieta adecuada y la estructuración del consumo, suelen cubrirse las recomendaciones de los atletas y/o individuos que realizan una actividad física sostenida. Solo en el caso de que así no fuere, se identificara el déficit, y prescribirá de forma correcta el suplemento a utilizar.

Lic. Luciano Spena – MN 4394

Miembro CD de AADYND

Director Carrera - Lic. Nutricion “Universidad de Moron”

Nutricionista Confederacion Argentina de Hockey

Nutricionista Equipo Continental de Ciclismo “BA Provincia”

