

El *consumo responsable* de los suplementos deportivos



Después de una sesión de entrenamiento es necesario reponer nutrientes. En ocasiones, las circunstancias no permiten que se pueda comer un plato elaborado. Por ello, los suplementos deportivos se han convertido en la opción más accesible para esos momentos. Sin embargo, la dieta no se debe basar en los complementos alimenticios, tal y como explica el profesor del Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche y cofundador de la *spin-off* Nutrievidence Enrique Roche.

Ainhoa Medina / Christian Giner

En 2019, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) publicó el “Decálogo para un consumo responsable de los complementos alimenticios”. Una de las recomendaciones indica que no hay que tomarlos como sustituto de una dieta equilibrada. Además, señala que hay que leer bien las instrucciones e informar al médico de la ingesta.

Asimismo, la AECOSAN señala que “si se hace deporte, con una dieta variada, que incluya una adecuada hidratación, es posible cubrir las necesidades nutricionales”. En este sentido, el profesor Roche reafirma que, a veces, es innecesario tomarlos, pero que, en otros casos, sería conveniente según la etapa deportiva y la disciplina.

El profesor recomienda preguntar a un nutricionista deportivo antes de consumirlos: “Se está poniendo en juego salud, el rendimiento e incluso la temporada deportiva”. Un consejo que no se lleva a la práctica en muchos casos, según el “Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasio” de la Universidad de Granada (UGR). Las cifras de esta investigación señalan que el 61'6% de 415 usuarios de cuatro gimnasios de Sevilla asegura que quien les motivó fueron los amigos, seguidos de los dietistas (29'4%) y los monitores (16'7%).

El profesor Roche expone que el formato de los suplementos es variado: pastillas, geles, bebidas o barritas energéticas. Y aclara que en su composición presentan nutrientes esenciales como proteínas, hidratos de carbono, lípidos y sustancias que, sin ser clasificadas como nutrientes, aparecen en los alimentos como los antioxidantes.

Por parte del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social no hay un control de la venta de estos productos, ya que se pueden comprar en distintos puntos y, en algunos casos, sin receta médica. El análisis de la UGR también aborda esta cuestión. El 42'5% de la muestra afirmaba que el gimnasio era donde compran los complementos deportivos, el 35'62% los adquieren en las tiendas especializadas y, el resto, en las herboristerías. Para regular este comercio, el investigador Roche informa sobre la posible creación de una comisión cuya función será como la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, que clasifica los suplementos alimenticios en alta evidencia científica, media y baja.

Por lo tanto, si una persona quiere incorporar suplementos a su día a día, tiene que ver cuáles son sus objetivos y en el contexto en que se dan, siempre aconsejado por un experto en nutrición deportiva. Así trabaja la *spin-off* del profesor Roche, Nutrividence, una empresa derivada del Servicio de Nutrición y Deporte (SND) de la UMH que ofrece asesoramiento dietético y nutricional personalizado.



Enrique Roche

Profesor del Área de Nutrición y Bromatología de la UMH

“Antes de tomar complementos alimenticios hay que preguntarle a un nutricionista deportivo”

El investigador apunta que el consumo excesivo de suplementos puede provocar que los deportistas de élite den positivo en dopaje. Por ello, los preparadores físicos tienen que conocer las restricciones de cada deporte que publica la Agencia Mundial Antidopaje (WADA). Para Enrique Roche, el inconveniente es “tomar algo que no tenga ningún efecto”. Por ello, recomienda leer siempre bien las etiquetas.

Por otra parte, la falta de normas de consumo puede generar dudas sobre a qué edad es recomendable tomarlos. El experto en nutrición deportiva los recomienda en el paso de la adolescencia a la juventud, antes no. Este consejo se debe a que, por un lado, las y los deportistas aún están creciendo y por otro, a que el ejercicio no se plantea como algo profesional sino lúdico. Aunque añade que, si el joven destaca por sus cualidades físicas, hay que mirar su desarrollo físico por si fuera necesario incorporar complementos nutricionales en algún momento.