

## Suplementos: ¿realmente son lo que dicen ser?

En el mundo de la nutrición deportiva el uso de suplementos es un tema que se debe aclarar, ya que muchos deportistas los utilizan sin estar plenamente informados sobre su correcto uso, así como lo que en realidad sucede con los suplementos.

### **Primero, ¿qué son los suplementos?**

Podría decirse que el uso de geles, gomitas, barritas y bebidas isotónicas es un tipo de suplementación, sin embargo, a todos éstos los conocemos de mejor forma como “alimentos para deportistas”. Cuando hablamos de suplementos, nos referimos a todas esas pastillas, polvos, y tabletas que afirman tener ciertos beneficios sin ninguna evidencia científica. Un estudio recientemente publicado dice que entre el 40 y 70% de los deportistas utiliza algún suplemento, lo alarmante es que cerca de 10 a 15% de éstos contienen sustancias prohibidas. Además en el mismo proceso de fabricación los suplementos se contaminan fácilmente, pues se manejan muchas otras sustancias en las mismas máquinas donde se manufacturan, incluso los mismos fabricantes no saben que sus productos se contaminaron.

El problema con los suplementos es que dicen contener ciertos ingredientes, cuando en realidad contienen algunos otros que no reportan claramente en el etiquetado. Parte de este problema es, tanto de los fabricantes como de los organismos de salud en nuestro país, que no imponen las normas suficientes y estrictas como para regular la fabricación y el uso de estos suplementos.

El año pasado COFEPRIS retiró del mercado muchísimos suplementos y productos milagro, pero aún así queda mucho por hacer, ya que hasta en tiendas dónde supuestamente venden suplementos avalados, puedes encontrarte con muchos que tienen cosas de las que no tienes ni idea. ¿Cuál es el problema de esto? Uno de los problemas principales es que si te realizaras un examen anti-doping sería posible que saliera positivo y ni siquiera te hayas dado cuenta, por otro lado, esas sustancias no identificadas ni reportadas, pueden ser incluso perjudiciales para tu salud y tú ¡no lo sabes!

A pesar de tener un control de calidad muy estricto, finalmente los suplementos afirman tener millones de beneficios y realmente ¡no hay nada comprobado! Incluso los polvos de proteína que dicen contener 25 gramos de proteína por porción, generalmente al analizarlos se ha encontrado que tienen mucho menos de lo que reportan tener, lo cual es un engaño a los consumidores. Científicamente no hay evidencia suficiente que respalde los beneficios de todos esos suplementos disponibles en el mercado: para quemar grasa, para mejorar tu rendimiento, para aumentar masa muscular, etc ¿Crees que vale la pena arriesgarte? ¿Crees que vale la pena gastar tu dinero?

Lo que sí vale la pena es que inviertas en un buen nutriólogo deportivo que te oriente y te enseñe a comer adecuadamente según tus entrenamientos y tus objetivos personales. Nada le ganará a una buena alimentación. Ninguna pastilla que prometa hacer milagros te dará, lo que a través de tu dieta diaria puedes lograr con disciplina y sobretodo ¡cuidando tu salud!