



# Suplementación deportiva: pros y contras

Pocos temas levantan tanta controversia como el uso de suplementación deportiva. Para algunos, consumirla resulta casi imprescindible, mientras que para otros, les genera una absoluta desconfianza.

Conocer el significado de suplemento deportivo es la clave para empezar este artículo. Podemos decir que se trata de todo aquel producto que contienen fuentes concentradas de nutrientes y que se presenta con la finalidad de complementar la ingesta de nutrientes propia de la dieta habitual.

En España, todos los productos de venta en tiendas especializadas (físicas u online) tienen la obligación de cumplir con la normativa vigente (Directiva Europea 2002/46/CE) que se complementa con el reglamento de etiquetaje 1924/2006. En este sentido, las medidas legislativas están, en general, orientadas a velar por la seguridad para la salud del consumidor, y en menor medida, por la eficacia y/o eficiencia del uso de la suplementación deportiva.

De hecho, el nivel de evidencia científica disponible en relación a la efectividad de gran parte de los complementos a la venta, es francamente bajo: en algunos casos su efectividad está reconocida (aunque solo posea efectos discretos), en otros, sigue sin

estar probada, y en algunos, es directamente inexistente.

Por ello, hemos realizado dos cuadros con los principios activos de uso más habitual en un buen número de productos de suplementación más vendidos en nuestro país, en relación al nivel de evidencia científica que respalde o no su consumo para un determinado objetivo.

Tal y como puede apreciarse, muchas de los principios activos efectivos, se encuentran también en varias fuentes alimentarias, lo cual nos hace recordar la premisa de llevar a cabo un buen plan nutricional antes de dirigir nuestro interés hacia la suplementación. También es remarcable el hecho de que muchos de los principios activos considerados efectivos poseen un efecto moderado. Pequeñas mejoras en el rendimiento o en la composición corporal pueden ser muy importantes para el atleta competitivo de alto nivel, pero resultan menos relevantes para los atletas principiantes o deportistas recreativos, quienes deberían centrarse principalmente en mejorar la

calidad de su entreno o alimentación, en vistas a mejorar sus resultados.

Parece, pues, que en el mercado de la suplementación deportiva convive un gran número de productos de efectividad muy diversa. Este hecho, junto con la opacidad generalizada por parte de las marcas de suplementación a la hora de hacer pública la procedencia de los ingredientes que utilizan, así como su grado de pureza, ha influenciado negativamente en la confianza y opinión por parte del potencial consumidor de dichos productos.

### Herramientas online

A pesar de todo, el mercado de la suplementación deportiva en España sigue siendo uno de los más relevantes a nivel europeo. Por ello se hace imprescindible por parte del consumidor, conocer las diversas herramientas en relación a la suplementación deportiva.

Por ejemplo, algunas páginas de internet se encargan de aportar información contrastada, independiente y de calidad, como <http://examine.com> o <http://consumerlab.com> (ambas en inglés).

PRODUCTO	SUPUESTOS DE USO	EVIDENCIAS CIENTÍFICAS	EFFECTO	COMENTARIO
Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energía durante el ejercicio</li> <li>Aumento de peso corporal</li> </ul>	SI	++	Obtenibles fácilmente a través de la dieta
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento de la masa muscular</li> </ul>	SI	++	Obtenibles fácilmente a través de la dieta
Creatina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento de la masa muscular</li> <li>Incremento de los niveles de fuerza</li> </ul>	SI	++	Económica. Se precisa suplementación para dosis efectiva
Té verde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución de la masa grasa</li> <li>Mejora de la sensibilidad insulínica</li> </ul>	SI	+	El efecto es modesto. Obtenible a través de infusión
Cafeína	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia durante el ejercicio</li> <li>Potencia muscular</li> </ul>	SI	++	Obtenible a través de infusión de café o bebidas con cola
Omega 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminuye inflamación y tensión arterial</li> <li>Disminuye triglicéridos en sangre</li> </ul>	SI	++	Obtenible a través de la dieta
BCAAs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminuye la fatiga</li> <li>Permite realizar mayor cantidad de ejercicio aeróbico</li> </ul>	SI	+	Obtenible a través de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico o suplementos más económicos como la proteína de suero

Principios activos que acumulan suficientes evidencias científicas **positivas** en relación a los supuestos de uso para los cuales son vendidos.

PRODUCTO	SUPUESTOS DE USO	EVIDENCIAS CIENTÍFICAS	COMENTARIO
Vitaminas y Minerales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoras en los niveles de energía</li> <li>Otros beneficios metabólicos</li> </ul>	NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>La suplementación es efectiva cuando existe una deficiencia alimentaria</li> <li>Obtenibles a través de una alimentación variada, abundante y equilibrada</li> </ul>
CLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pérdida de peso</li> <li>Pérdida de grasa</li> </ul>	NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>La suplementación es efectiva en animales de experimentación</li> <li>Sigue bajo estudio. En caso de acabar demostrándose como efectivo, lo sería de forma muy marginal</li> </ul>
Arginina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimula la hormona de crecimiento</li> <li>Vasodilatador y recuperador</li> </ul>	NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta tan solo levemente los niveles de óxido nítrico (vasodilatador)</li> <li>La estimulación de la secreción de hormona de crecimiento es igualmente marginal</li> </ul>
Glutamina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuperador</li> <li>Anticatabólico</li> </ul>	NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Junto con la L-Carnitina, uno de los suplementos más vendidos, con menor nivel de evidencia científica a sus espaldas, cuanto a efectividad se refiere</li> </ul>
L-Carnitina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oxidación de Grasa</li> <li>Mejoras perfil lipídico</li> </ul>	NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Únicamente se han hallado mejoras respecto a la pérdida de grasa en individuos de la 3ª edad</li> <li>Puede ser útil para otros fines: reducir la fatiga, proteger a la célula del daño oxidativo...</li> </ul>

Principios activos que acumulan suficientes evidencias científicas **negativas** en relación a los supuestos de uso para los cuales son vendidos.

La financiación de dichas páginas corre a cargo de los propios visitantes y afiliados, lo cual mejora la transparencia y objetividad de las mismas. Otras páginas recogen las críticas y opiniones de los propios usuarios de productos de suplementación, como <http://supplementreviews.com/> (también en inglés).

Ya en castellano disponemos de otras webs de referencia como [www.](http://www.consumer.es)

[www.consumer.es](http://www.consumer.es), o la biblioteca nacional de medicina de Estados Unidos [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/herb\\_All.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/herb_All.html)

Ante el marketing torticero, la opacidad de la industria de suplementación deportiva y las lagunas en la legislación actual, al consumidor de suplementación deportiva solo le queda formarse y desarrollar el suficiente

sentido crítico como para poder elegir correctamente y con criterio entre la gran variedad de productos existentes en el mercado. □



**Jordi Saura**  
 Director Técnico de ANEF  
 Dietista/Nutricionista por la Universidad de Barcelona  
[www.aneftad.com](http://www.aneftad.com)  
[www.jordisaura.com](http://www.jordisaura.com)