



¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS, CÓMO SE CLASIFICAN Y POR QUÉ LOS USAN LOS ATLETAS?

Una parte esencial del éxito deportivo es la nutrición; los pequeños pero valiosos cambios que produce, pueden determinar el resultado de un atleta y el uso de suplementos contribuye en este ámbito. Un suplemento se define según el Comité Olímpico Internacional (COI) como “un alimento, componente alimenticio o sustancia consumida además de la dieta habitual, con la intención de mejorar la salud o beneficiar al rendimiento deportivo”.

Ya que la gama de suplementos es amplia, el COI en su nuevo consenso 2018, clasifica a los suplementos en:

- a) Alimentos funcionales (alimentos ricos en algún nutriente, enriquecidos o fortificados)
- b) Alimentos para deportistas (geles, barras, bebidas deportivas)
- c) Nutrientes aislados o concentrados de hierbas u otros alimentos
- d) Productos con diferentes nutrientes combinados



El consumo de suplementos se ha vuelto popular debido a que cada vez el nivel de competencia es más alto; algunos de los motivos más comunes por los cuales los atletas los utilizan son: la necesidad de corregir o prevenir deficiencias nutricionales, encontrar maneras prácticas de proveer energía durante el ejercicio, alcanzar beneficios directos en el rendimiento durante la competencia (mejorar las capacidades físicas) y desarrollar beneficios indirectos a través de un entrenamiento más efectivo, una aceleración en la recuperación, mejoras en la composición corporal o prevención de lesiones; además de utilizarlos gracias a patrocinios de marcas importantes, imposición de modas o “solo por si acaso”.

No hay que olvidar que aunque el uso de suplementos puede traer beneficios al rendimiento, su funcionalidad depende de muchos factores (genética, entrenamiento, dieta, etc.) y también supone un riesgo potencial debido a la contaminación con sustancias prohibidas. Se recomienda una revisión completa de los hábitos del atleta antes de empezar a planear el uso de suplementos, para aprovechar al máximo sus beneficios con el menor riesgo.