



## USO DE SUPLEMENTOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ATLETAS

Hoy en día los jóvenes atletas, como los niños y los adolescentes, llegan a utilizar suplementos para mejorar el rendimiento deportivo, la recuperación del ejercicio y la salud; comúnmente sin conocer el riesgo que implica su uso. La evidencia científica sobre los efectos de muchas sustancias no ha sido probada o es escasa en adolescentes. No obstante, se ha visto que hasta 1.6% de los menores de 18 años de la población general en E.U.A. (aproximadamente 1.2 millones) toman suplementos para mejorar el rendimiento deportivo (Desbrow et al., 2014), entre ellos se reportan el consumo de hierbas, multivitamínicos y/o una combinación de minerales, ácidos grasos omega-3, creatina, proteína, aminoácidos en polvo y productos que reemplazan una comida (O'Dea, 2003).







La falta de regulación en la producción de suplementos puede poner en riesgo no nada más la salud del atleta, sino también la carrera deportiva de los que compiten, debido al riesgo de productos contaminados con sustancias prohibidas no reportadas en la etiqueta (estimulantes, pre-hormonas, etc.) que pudieran ocasionar un dopaje positivo.

La labor más importante tanto para padres, entrenadores, nutriólogos y médicos en la actualidad, es enseñar a los atletas desde pequeños lo que significa tener una alimentación variada, equilibrada y saludable, y lo fácil y divertido que es obtener a través de la gran variedad de alimentos todo lo que nuestro cuerpo necesita, ya que la eficacia y seguridad de muchos suplementos no se ha establecido para los pequeños atletas.

## ¿QUÉ DEBO CONSIDERAR ANTES DE CONSUMIR ALGÚN SUPLEMENTO?

¿Está permitido el uso legal de ese suplemento?

¿Existe suficiente evidencia científica sobre sus efectos/beneficios?

¿Hay certeza de que ese suplemento sea libre de sustancias de acuerdo a los lineamientos de fábrica?

¿El contexto deportivo en el que se usará es el adecuado?

¿Puede ser útil de acuerdo a las características del atleta?

### Referencias:

- 1.Desbrow B, McCormack J, Burke L, Cox G, Fallon K, Hislop M et al. Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2014;24(5):570-584. doi: 10.1123/ijsnem.2014-0031
- 2.O'Dea, J. (2003). Consumption of nutritional supplements among adolescents: usage and perceived benefits. Health Education Research, 18(1), 98-107. <https://doi.org/10.1093/her/18.1.98>