



SUPLEMENTOS PRE-WORKOUT: ¿SON NECESARIOS PARA EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

Algunas modalidades del entrenamiento funcional consisten en entrenamientos muy explosivos, lo que ha ocasionado que algunos de sus practicantes busquen suplementos que les ayuden a rendir en un ejercicio de muy alta intensidad. Tal es el caso de los “suplementos pre-workout” los cuales se han popularizado por contener mezclas de muchas sustancias que prometen beneficios en varios aspectos del rendimiento o la salud del atleta. Pero, ¿puede un solo suplemento aportar tantos beneficios simultáneamente?

Primero, hay que tomar en cuenta que la investigación científica lleva un ritmo mucho más lento que el desarrollo de nuevos productos; son pocas las sustancias de las que realmente se ha comprobado científicamente un beneficio, como es el caso de la cafeína, la creatina, el bicarbonato o los nitratos [precursores de óxido nítrico]. Además, los estudios demuestran beneficios de este tipo de sustancias en aspectos muy específicos y de manera aislada; es decir, que puede cambiar el efecto de una sustancia al combinarse con otras.

Otro aspecto importante a considerar es cómo funciona cada sustancia y en qué dosis. Algunas sustancias como la cafeína tienen efectos inmediatos, mientras que la creatina, por ejemplo, requiere de un consumo constante durante cierto periodo para lograr un aumento en el músculo y realmente tener efecto.

Finalmente, se ha detectado que en las etiquetas no siempre se reporta todo lo que contiene el producto y que pueden estar contaminados con sustancias como estimulantes o esteroides, que pueden afectar la salud. También puede darse el caso que el producto no contenga todas las sustancias o las cantidades que se reportan en la etiqueta. Este tipo de problemas puede aumentar en productos que combinan muchas sustancias.



Así, si estás pensando en que un “suplemento pre-workout” es la solución, recuerda que una pastilla o cápsula no pueden sustituir los efectos de una buena nutrición, hidratación, un entrenamiento adecuado y suficiente descanso.

REFERENCIAS:

1. Harty P, Zabriskie H, Erickson J, Molling P, Kerksick C, Jagim A. Multi-ingredient pre-workout supplements, safety implications, and performance outcomes: a brief review. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018;15(1).