

Ús i abús dels suplementes

Hi ha una gran varietat de suplementes dietètics dissenyats específicament per esportistes que permeten cobrir unes necessitats nutritives concretes segons una sèrie de condicionants relacionats amb les característiques individuals de l'esportista:

- Característiques físiques: sexe, edat, complexió,...
- Antecedents personals (si n'hi hagués): diabetis, hipertensió, celiaquia, intoleràncies, al·lèrgies,...
- Esport: periodicitat, duració, intensitat, objectius, hora del dia en que es practica, hora de la competició i franges horàries en que estarem competint,...

A part, ens trobem amb els factors mediambientals, que influenciaràn en la nostra salut i rendiment ja que no serà el mateix practicar esport de forma habitual en muntanya com en ciutat tant per la contaminació o l'estrès que suposa un ambient urbà com els desnivells, terrenys irregular, condicions climàtiques que suposa trobar-nos en plena natura, entre altres aspectes.

El que s'hauria de buscar es cobrir dèficits i d'aquesta manera millorarien el rendiment. Però habitualment es busca millorar el rendiment sense conèixer si tenim necessitat d'utilitzar un suplement o no. El que ocasiona que si excedim o en fem un ús indegut acabi perjudicant no només el rendiment que volem augmentar, sinó també la nostra salut.

Soc una gran partidària d'utilitzar els suplementes com a últim recurs quan amb l'alimentació natural ja hem esgotat totes les opcions disponibles.

Per tant, la ingesta de suplementes artificials hauria d'ofrir a l'esportista la possibilitat de cobrir unes necessitats nutricionals que per diversos motius no poden ser aportats a l'alimentació del dia a dia o que, per circumstàncies varies o moments puntuals, es necessita un plus d'energia per mantenir, millorar o augmentar el rendiment esportiu sense perjudicar la salut.

Son moltíssims els suplementes que trobem al mercat i el Comitè Científic d'Alimentació Humana (CCAH) que pertany a la Direcció General de Salut i Protecció del Consumidor de la Comunitat Europea, va redactar un informe sobre la composició dels aliments i begudes que es destinen a cobrir el dèficit energètic quan es du a terme un gran esforç muscular

CLASIFICACIÓ DELS SUPLEMENTS NUTRICIONALS	EXEMPLES
Productes alimenticis energètics rics en hidrats de carboni	Gels, barretes, glucosa,...
Solucions amb hidrats de carboni i electrolits	Isotòniques, hipotòniques, hipertòniques, gels amb electrolits, tablets de minerals y glucosa,...
Concentrats de proteïnes i aliments amb alt contingut proteic	Barretes proteiques, aïllat de protena de suero de llet, caseïna,...
Compostos i suplementes utilitzats amb objectius ergogènics	Cafeïna, ginseng, gels...

Suplementació ergogènica de la qual és te evidència d'augment del rendiment esportiu:

ESPORTS	SUPLEMENTS
Resistència	Isotòniques, gels, cafeïna, ferro farmacològic (solo en caso de anémias), BCA's
Força-Resistència	Bicarbonat, citrat sódic, cafeïna
Força-Explosiva	Creatina, cafeïna
Combat i Equip	Isotòniques, creatina, cafeïna

Us indegut

Es una evidència més que afirmada i contrastada que els hidrats de carboni son imprescindibles per mantenir el rendiment abans, durant i després de l'esforç. Però la seva quantitat i concentració variarà segons l'esport, intensitat i característiques del mateix. Així com les hores d'entreno i com sigui l'esportista en concret.

Per això la composició de molts suplementes tant líquids, semi-líquids com sòlids, conté una alta concentració en hidrats de carboni. Fins i tot poden estar constituïts per un 100% dels mateixos en base diferents tipus de sucres d'absorció variable: glucosa, fructosa, maltodextrines,...

Tot i els beneficis dels suplementes energètics i ergogènics, estàn dissenyats i pensats per utilitzar-se quan és precís i necessari el seu ús. Normalment dintre una pràctica esportiva i un exercici en previsió a l'energia que s'utilitza. I normalment es desaconsella el seu ús fora d'aquests varems i de vegades se'n fa un ús en un context molt diferents en el qual no es recomana. Com per exemple:

- Ús de begudes isotòniques com a refrescos.
- Ús de gominoles esportives o gels com a tentempié.
- Ús de barretes energètiques com a berenars o mig-matins o com a substitutius d'àpats principals.
- Ús de píldores de sals (electrolits) com si fossin isotòniques, quan no contenen energia.
- Excès de les dosis de cafeïna o ús sense conèixer el nostre límit ni periodització en el temps.
- Excès o mala planificació de BCA's, magnesi, sals, proteïna,...
- Ús de BCA's, creatina, carnitinas, glutaminas, etc. sense saber perquè serveixen ni quan s'han de consumir.

Per tot això es millor buscar informació veraç sobre que utilitzarem, pautar-ho amb temps i perioditzar-ho perquè no ens senti malament i, si dubtem o no coneixem un producte: evitar-lo per tal de no arriscar-nos a una molèstia intestinal en competicions o a un problema de salut més greu on s'afectin òrgans vitals.

Avui dia trobem cualsevol suplement que volguem a internet i s'ha de saber perquè serveix, la dosi individual per nosaltres, el moment per utilitzar-lo i si realment fa efecte en l'esport que realitzem. Només d'aquesta manera podrem dir que hem unit salut i rendiment amb una alimentació com cal i una suplementació adequada a nosaltres i al nostre esport concret.

Anna Grifols (@annagrifols)

Dietista-Nutricionista especialitzada en esport

Nutriexper

www.nutriexper.com
info@nutriexper.com