



SUPLEMENTOS QUE MEJORAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Aunque el efecto que puede tener un suplemento sobre el rendimiento deportivo es pequeño, su consumo se ha vuelto popular. Sin embargo, son pocos los productos con suficiente evidencia científica que respalde sus efectos; entre ellos se encuentran la cafeína, creatina, nitratos, bicarbonato de sodio y B-alanina.

EFFECTOS DE LOS PRINCIPALES SUPLEMENTOS



Cafeína: Mejor estado de alerta y menor percepción del esfuerzo.



Creatina: Interviene en la ganancia de la masa muscular y mejoras en la capacidad de los músculos para responder a estímulos rápidos.



Nitratos: Precursores de óxido nítrico que tiene efectos para mejorar el rendimiento en el ejercicio aeróbico.



Bicarbonato y B-alanina: Disminución de la acidez durante el ejercicio de alta intensidad, retrasando la aparición de la fatiga.



Así, dependiendo de la prueba que se realice, habrá mayor beneficio de algún suplemento que de otro (por ej., la creatina en levantamientos y nitratos en maratón). Antes de empezar un plan de suplementación, se debe analizar cuidadosamente la situación para poder aprovechar al máximo el producto, minimizando los posibles riesgos, como retención de líquido, náusea, etc.

La dosis, el momento de consumo y la tolerancia individual son aspectos importantes que se deben ensayar durante los entrenamientos antes de aplicarse en competencia; además, los atletas deben estar conscientes de las normas de competencia y de quién comercializa los productos que consuman para reducir el riesgo de ingerir productos contaminados o presentar doping positivo por consumo de sustancias prohibidas, que pueden estar presentes en algunos suplementos sin que esté reportado en la etiqueta.

Hay que recordar que, si los atletas que pretenden consumir algún suplemento, no tienen una base sólida de entrenamiento, alimentación y sueño, los efectos positivos podrían no aparecer. Acude con expertos que puedan ayudarte en la planeación de una estrategia efectiva de suplementación.