



SUPLEMENTOS EN EL FUTBOL

Los suplementos son un tema de moda entre los atletas y entrenadores, quienes normalmente los usan para incrementar el rendimiento, mejorar la recuperación o mantener la salud general; pero, ¿realmente son necesarios? Se sabe que, si un atleta tiene una dieta saludable, variada y equilibrada, no tendrá la necesidad de consumir suplementos; sin embargo, en algunas ocasiones éstos pueden ayudar al rendimiento o a la recuperación. Cuando el atleta los consuma debe ser para “complementar” una dieta equilibrada saludable, no como un reemplazo.

¿Qué es un suplemento?

Un producto creado para su consumo, que contiene un “ingrediente dietético” (por ejemplo, vitamina, mineral, aminoácido, hierba o sustancia botánica) el cual agrega un valor nutricional a la dieta; es decir, la complementa.

Los suplementos utilizados por los jugadores deben ser seguros y legales, tener una base científica y evidencia que soporte su uso, y consumirlos junto a una dieta que tenga el suficiente aporte de macronutrientes (carbohidratos, proteína y grasa) y micronutrientes (vitaminas y minerales), con el fin de mejorar el rendimiento el día del partido, promover las adaptaciones al entrenamiento y llevar al máximo la recuperación.



¿QUÉ SUPLEMENTOS SE HAN UTILIZADO E INVESTIGADO EN EL FUTBOL?



Cafeína: Puede mejorar el rendimiento cognitivo, físico y técnico y reducir la fatiga cuando se consume antes del juego (dentro del periodo de calentamiento previo al inicio del partido, o bien, en el desayuno antes de su entrenamiento). Se puede consumir en forma de bebidas, cápsulas o geles con cafeína.

Creatina: Puede aumentar el rendimiento en sprints repetidos durante un partido, promover la resíntesis de glucógeno muscular después del ejercicio y aumentar las ganancias en masa magra, fuerza y potencia inducidas por el entrenamiento.



Beta-alanina: Puede ayudar a mejorar la capacidad de rendir en sprints repetidos, sobre todo cuando los entrenamientos y partidos estén muy pegados unos de otros.

Nitrato: Su uso puede ser útil para mejorar el rendimiento en sprints. El futbolista puede tomar jugo de betabel concentrado el día antes del partido, o en las horas previas al juego. Sin embargo, existe poca evidencia que demuestre su efecto en el ejercicio intermitente relacionado con el futbol.



Vitamina D: Es probable que sea necesaria la suplementación con vitamina D durante la temporada de invierno (debido a que los jugadores disminuyen su exposición al sol), así como para promover la función inmune y la salud ósea, además de mantener la función del músculo esquelético.

Finalmente, es importante señalar que los jugadores primero deben llevar a cabo sus estrategias de suplementación en entrenamientos o en juegos simulados (para evaluar cualquier efecto potencial secundario negativo) antes de implementarlo durante el partido.

Para más información consulta **SSE #130: Suplementos para considerar en el futbol.**

Disponible en:

<http://www.gssiweb.org/es-mx/Article/sse-130-suplementos-para-considerar-en-el-f%C3%BAtbol>