

# ELS ERRORS DE LA SUPLEMENTACIÓ A LA PRÀCTICA ESPORTIVA

10 juliol, 2017



**DR. ANTONIO ESCRIBANO ZAFRA**

**Comissió Mèdica RFEF**

En l'actualitat, i de forma lamentable, s'està imposant el criteri de que en l'alimentació relacionada amb la pràctica esportiva a tots els nivells, des d'aficionats fins a professionals, és necessari i fins i tot imprescindible la utilització dels anomenats "suplements". Cada vegada amb més freqüència es donen cursos, es publiquen pautes, s'escriuen manuals i inclús es publiquen llibres destinats al maneig de la suplementació a la pràctica esportiva. És difícil entendre com hem arribat a aquest punt, però si ho relacionem amb molts dels criteris del nostre temps es pot arribar a comprendre. En primer lloc, és un important negoci el fet de fabricar tot tipus de productes i publicar els seus suposats efectes de forma insistent; i en segon lloc, el molt escàs o nul coneixement dels conceptes més elementals de bioquímica en relació amb la pràctica de l'esport són un terreny propici per l'ús indiscriminat de tot tipus de substàncies i atribuir-li a les mateixes efectes de gran eficàcia i inclús miraculosos.

La publicitat que es fa de tot tipus de suplementes en l'entorn de molts gimnasos, no tots però si en una gran part, juntament amb la publicació en revistes especialitzades de les bondats dels suplementes han portat a la creença de que els esportistes han de menjar de forma diferent a la resta de la població i, de fet, així ho demostren la majoria de botigues de "nutrició esportiva", que no mostren en els seus aparadors tes més que

tot tipus de substàncies químiques en lloc de "nutrients" per l'esport. Davant aquesta situació, gimnasos del prestigi del **American College of Sports Medicine** no han tingut més remei que pronunciar-se en el sentit de que: **"l'alimentació dels esportistes no ha de ser substancialment distinta a la de la població en general"**.

Naturalment ha de ser més estructurada i organitzada de forma més o menys meticulosa, però utilitzant els mateixos components alimentaris que s'utilitzen de forma quotidiana. Les dosis dels Macronutrients (hidrats de carbono, greixos i proteïnes) necessaris per la pràctica de l'esport, han de ser més ajustades a l'esforç que quan no es practica esport, però sempre buscant aliments que no els continguin i això és relativament fàcil en relació als carbohidrats i els greixos, però no s'entén bé en el cas concret de les proteïnes, ja que és digne d'atenció la falsa creença assumida per quasi tothom el món de que les dosis enormement alta de proteïnes generen de per sí un increment de massa muscular. I no es cert. En circumstàncies normals, els humans necessitem entre 0.8 i 1.0 gr/kg de proteïnes al dia, quantitat que es pot incrementar a 1.5 gr quan fem un exercici molt intents. Això significa que una persona que pesi 80 kg té cobertes les seves necessitats proteiques amb una quantitat aproximada d'entre 70 i 120 grams de proteïnes al dia. Si tenim en compte que la proporció de proteïnes pures que contenen els aliments de caràcter proteic que consumim (llenties, fruits secs, ous o carns i peix) és d'entre un 18 i un 27 per cent, amb l'alimentació diària possiblement estem superant la dosi màxima necessària de forma habitual.

Si a l'alimentació normal li afegim suplementes de proteïnes estarem sobrecarregant la funció renal i hepàtica amb conseqüències desagradables a llarg termini. De forma similar les necessitats de micronutrients (vitamines i minerals) estan ajustades per part del nostre organisme a unes dosis que són les que el cos necessita i no per afegir més quantitat de

qualsevol d'aquests components bioquímics millorarem l'efecte que realitzen a la seva dosi normal. Un exemple: la vitamina A és important per la funció visual, el seu dèficit produeix alteracions en la visió però el seu excés produeix les mateixes anomalies que la seva carència. Per tant, en una bona i equilibrada alimentació trobem les quantitats necessàries per mantenir optimitzades les nostres funcions vitals, i per suposat, les necessàries per la pràctica de l'esport. El concepte que s'utilitza en Medicina no és el de "suplement" si no el de "complement". És a dir, quan per qualsevol motiu en els medicaments trobem un dèficit d'elements o components bioquímics necessaris pel bon funcionament de l'organisme, i no es poden corregir per l'alimentació, en aquests casos utilitzem, com un acte de prescripció mèdica, l'administrar les substàncies corresponents. Altre exemple clar el tenim amb el ferro. Quan en medicina, previ diagnòstic simptomatològic – exploratori i constatació mitjançant analítica- trobem un dèficit de ferro en qualsevol de les seves formes, com teràpia substitutiva i amb les precaucions corresponents, administrem ferro en qualsevol de les diferents formes farmacològicament ofertes i terapèuticament assenyalades. Naturalment, la falta de ferro genera una disminució de les prestacions esportives en qualsevol atleta o practicant de qualsevol modalitat esportiva que exigeixi esforç físic, però això no significa que una persona amb els nivells de ferro normals millori el seu rendiment prenent més ferro que el necessari. Aquest exemple, és també extensible al de la resta de les vitamines i minerals.

En definitiva, no hi ha millor aportació de totes les substàncies necessàries per la vida i per l'esport que una bona, adequada i equilibrada alimentació. Totes les substàncies que s'estiguin utilitzant com a suplement les trobarem de forma natural en els aliments. Simplement, hem de posar-nos en mans de professionals i estructurar l'alimentació per obtenir d'ella tot el necessari.