

Suplementación Deportiva

Muchos atletas o personas que realizan ejercicio físico de forma regular e intensamente conocen los **suplementos deportivos**, incluso es muy posible que los hayan usado.

Los suplementos deportivos son productos que contienen ciertas sustancias (vitaminas, aminoácidos, minerales, extractos o hierbas, existentes por separado o como una combinación de ellos), que tienen como finalidad **mejorar el rendimiento** en el entrenamiento o en la competición, o en ambos.

Existen varios tipos de suplementos deportivos, siendo utilizado cada uno de ellos para fines distintos, para resumir mucho el asunto, nombraremos solo los más extendidos, podríamos clasificarlos básicamente en:

Suplemento de Carbohidratos: para ganancia de peso y mejora del rendimiento

Este tipo de suplemento deportivo constituye la base nutricional de todo deportista. Los expertos aseguran que los hidratos de carbono deben suponer el 60 o 70% del aporte energético diario del deportista. Aunque no siempre tiene por qué ser así, y dependerá del momento de la preparación en la que nos encontremos.

Los carbohidratos son utilizados por el organismo como fuente de energía fundamentalmente, y por ello, siempre habrán de ser tomados como suplemento, teniendo en cuenta la aportación que ya estemos haciendo con la dieta.

Aquí entran los suplementos deportivos de carbohidratos, donde cada uno de ellos está compuesto de forma diferente, siendo muy útiles para el rendimiento y para regenerar el músculo, evitando la fatiga y el catabolismo.

Debe ser consumido antes y tras realizar ejercicio, siendo lo ideal consumir 1gr. por cada kilo de peso. Aunque insisto, en que **dependerá de la persona, momento de la preparación y objetivos**.

Suplemento de proteínas: para definición e incremento de masa muscular

En este apartado cabe destacar a los batidos de proteínas, por ser los más conocidos y utilizados siendo un suplemento deportivo compuesto de proteína aislada, por lo que aportará al organismo un aporte extra garantizando que el cuerpo alcance el mínimo de proteína necesario para que los músculos se regeneren tras el

entrenamiento más rápido. Es un suplemento deportivo seguro y ayudará al mantenimiento de la masa muscular tras el entrenamiento.

Es habitual encontrar batidos que incluyen tanto carbohidratos como proteínas. Este tipo de suplemento debe consumirse tras realizar ejercicio fundamentalmente.

Suplemento de creatina: para la regeneración muscular e incremento de fuerza

La creatina es segura y su presencia como suplemento deportivo en nuestro organismo hará que sus beneficios se vean potenciados en el entrenamiento, aportando a nuestro cuerpo mayor fuerza y energía durante el entrenamiento. También ayudará a regenerar los músculos tras la realización de ejercicio físico.

Suplemento de Glutamina: para mejorar la inmunidad del organismo

La glutamina es un aminoácido, siendo el más abundante en nuestro torrente sanguíneo. Su papel es imprescindible dado que afecta en la respuesta inmune corporal y es el combustible principal metabólico para el sistema inmunológico.

Usar la glutamina como suplemento deportivo aportará un descenso de infecciones en deportistas que realizan resistencia. Además, mejorará la regeneración muscular y ayudará al organismo a recuperarse tras la realización del entrenamiento.

Por no hablar de sus bondades, para el sistema digestivo, siendo el suplemento estrella a la hora de solucionar problemas de permeabilidad intestinal, algo muy frecuente en la actualidad.

Suplementos de BCAA: para reducir el catabolismo muscular y mejorar la recuperación de las fibras musculares.

Los BCAA evitan el catabolismo durante y tras la realización de ejercicio físico, acelerando a su vez la regeneración muscular y reduciendo el dolor muscular.

Para que la ingesta de este suplemento sea más efectiva, es importante unirlo a la toma de glutamina.

Suplementos deportivos: ventajas

En el mercado podemos encontrar estos suplementos deportivos por separado y también algunos que combinan varios para que obtengamos un resultado más completo. Por ejemplo, es habitual encontrar suplementos deportivos en forma de

batido que incluyen proteína, carbohidratos, creatina y aminoácidos esenciales en nuestro organismo (glutamina).

Pero no hay que olvidar que cualquier suplementación debe administrarse teniendo en cuenta la dieta que estamos siguiendo, como bien dice su nombre, **es un complemento a nuestra nutrición.**

Las **ventajas** que cualquier deportista puede notar al usar estos suplementos serán:

- > Mejora del rendimiento, durante y tras la realización del ejercicio, dado que se dota al organismo de todos los nutrientes que necesita, de una forma más rápida.
- > Incrementa el trabajo durante sets repetitivos, de esfuerzo máximo de contracción muscular. Al contar con energía suficiente, el organismo tendrá más fuerza y resistencia.
- > Aumenta la capacidad del esfuerzo, tanto en deportes de aeróbicos, como anaeróbicos, según el caso.
- > Mejora ejercicios de alta intensidad
- > Aumenta el AT (Umbral Anaeróbico) y VO2 máximo (la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno a los músculos).
- > Ayuda a estar nutridos, reponiendo todos los elementos que el organismo utiliza durante el entrenamiento.
- > Regeneración muscular y formación de masa muscular libre de grasa.

En cualquier caso, **debes consultar siempre a un profesional del sector** y que sea de confianza en cuanto a los consejos que pueda darte. Es un sector que ha crecido mucho en los últimos años, y en muchas ocasiones, no es fácil encontrar profesionales independientes que no tengas intereses creados. No todos los suplementos ni todas las marcas, son iguales.