



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N° 25

• **Suplementación Deportiva** •

Profesor Esteban Dichiera



• ¿QUÉ ES LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA? •

• ¿QUÉ ES LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA? •

Hablar de la suplementación deportiva es mencionar aquellos productos que pueden ayudarnos a lograr un mejor rendimiento, siempre de manera saludable. Antes de nada, es necesario entender que, siempre que realizamos un esfuerzo físico, nuestro cuerpo exige energía. Esta energía la capta de los nutrientes que tomamos diariamente. Cuando nos faltan determinados nutrientes, en función al esfuerzo que realizamos, existe la posibilidad de que necesitemos complementar nuestra alimentación.

• ¿ES REALMENTE NECESARIA? •

Lo primero que debes tener en cuenta es el tipo de actividad que realizas y si la llevas a cabo diariamente. En caso de que tus ejercicios no superen una hora y los practiques pocos días a la semana, no será necesaria. La suplementación deportiva está dirigida a aquellos deportistas de alto nivel. En este grupo se incluyen deportistas de élite y aquellas personas que entrenan durante horas todos los días.

Hay casos de personas que requieren suplementos alimenticios. Por lo general, este grupo suele padecer algún tipo de patología, teniendo dificultad para asimilar determinados nutrientes. Por tanto, aunque practiquen una actividad física de manera relajada, el médico les puedes prescribir un suplemento.

Así que, como puedes ver, hay casos en que la suplementación deportiva es necesaria para la práctica deportiva. Mientras que, en muchos otros no es recomendada o, simplemente, la persona realiza una dieta adecuada, por lo que no la necesita.

• ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA SUPLEMENTACIÓN EN LA SALUD? •

Si sabes distinguir los **complementos deportivos** de otras sustancias que usan determinados deportistas, verás que sus efectos son positivos. Teniendo en cuenta que el suplemento debe corresponder a sustancias naturales que suele producir nuestro organismo, no hay problema.

Aun así, es necesario tener ciertas precauciones y consultar preferiblemente con un especialista médico. Especialmente, hay que tener en cuenta la edad del deportista. En un menor no se recomienda la toma de suplementos, a no ser que el especialista exprese lo contrario.

Seguramente, encuentres opiniones contrarias con respecto a ciertas sustancias, que podrían considerarse o no como suplementos. Debes concienciarte que la suplementación deportiva no hará de ti un atleta de éxito. Por desgracia, el desconocimiento de ciertos tratamientos ha acabado con la carrera de muchos deportistas.

• ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA SUPLEMENTACIÓN EN LA SALUD? •

Hay factores que sí te funcionarán para conseguir un mayor rendimiento, pero tienen que ver con el tipo de hábitos que adoptes. Una alimentación saludable, donde incluyas vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, etc., es indispensable. A esto debes añadir un descanso diario apropiado, durmiendo alrededor de siete horas seguidas. Asimismo, no puede faltarte un entrenamiento adaptado a tu práctica deportiva, así evitarás calambres y posibles lesiones.

Con todo lo anterior, es posible que la toma de la **suplementación deportiva**, en tu caso, sea una necesidad mínima. Quizá requieras de complementos que logren darte energía o mantenerte hidratado durante o después de tu ejercicio. Sea cual sea tu necesidad, siempre será conveniente consultar tu caso con un especialista. Recuerda que no todas las personas no funcionan igual.

• ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS? •

Como hay diferentes suplementos, a continuación, te contamos qué tipos hay y cuáles son sus efectos sobre el organismo. Al final, serás tú quien tenga la última palabra, aunque siempre es preferible que te informes con un profesional:

• PROTEÍNA EN POLVO • AMINOÁCIDOS BCAA • DHEA Y ANDROSTENEDIONA • CREATINA • QUEMADORES DE GRASA • GELES ENERGÉTICOS •

• PROTEÍNA EN POLVO •

Se debe consumir tras la actividad física. Según las características personales, puede variar su dosis. Por lo general, se requiere un gramo por cada kilo de peso. Hay que tener en cuenta que, durante las comidas, estamos consumiendo alimentos que ya contienen proteínas. Haciendo un cálculo aproximado, podemos determinar la cantidad que necesitamos ingerir como suplemento. Ten en cuenta que la carne, el pescado, el huevo y yogures, entre otros, contienen proteínas.

• AMINOÁCIDOS BCAA •

Los aminoácidos ramificados ayudan a sintetizar la proteína en los músculos. Hay que controlar su consumo, debiendo ser complementario a una dieta regulada. Cuando el cuerpo mantiene un buen nivel de aminoácidos durante el ejercicio, la musculatura no se resiente tanto.

• DHEA Y ANDROSTENEDIONA •

DHEA (deshidroepiandrosterona) y la androstenediona se clasifican como esteroides naturales, que pueden desencadenarse en testosterona. Tras las últimas investigaciones, se ha comprobado que no benefician la musculatura, como se creía. Sin duda, en menores, puede llegar a crear efectos secundarios muy peligrosos. Tampoco son recomendables en adultos, ya que están asociados a problemas vasculares y cardíacos, además de tipos de cánceres.

• CREATINA •

La creatina está asociada a los aminoácidos. Es creada por el propio organismo y la podemos consumir mediante el atún, la carne roja, las espinacas, etc. Como suplemento está aconsejado a los deportistas de alto nivel y a aquellos que practican carreras de velocidad y halterofilia.

• QUEMADORES DE GRASA •

Uno de los quemadores más conocidos en la cafeína. El café, dentro de la alimentación normal, puede suplir esta falta. Siempre es necesario controlar su consumo, ya que excederlos conllevaría a la fatiga. No sirve para bajar de peso, pero sí aumenta la energía para realizar cualquier actividad. En todo caso, de los suplementos quemagrasas hablamos más adelante.

• GELES ENERGÉTICOS •

Se recomienda que contengan entre 60 y 90 gramos de carbohidratos. Esta cantidad será suficiente para aguantar hasta hora y media de ejercicio intenso.

• ¿CUÁL ES EL MEJOR SUPLEMENTO PARA QUEMAR GRASA? •

A continuación, analizamos los mejores suplementos quema-grasa. Pero antes de nada, debes saber que los siguientes complementos son eficaces siempre y cuando tengamos de base una buena dieta y un buen plan de entrenamiento.

Eso sí, recuerda que hablamos de suplementos y como su propio nombre indica se trata de un extra que podemos incorporar para ayudarnos a reducir el apetito y a aumentar el gasto calórico (elevando el metabolismo basal). Asimismo, también pueden contribuir a quemar más grasa para cubrir el déficit calórico creado.

- **Té verde.** Aporta cafeína y carequinas, antioxidantes con múltiples propiedades que contribuyen a controlar el peso. Para maximizar el efecto se recomienda tomar en ayunas y combinarse con la práctica habitual de ejercicio.
- **Forskolina.** Este compuesto extraído de la planta conocida como Coleus, es otro tipo de suplemento que ayuda a la reducción de grasa y especialmente mitiga el aumento de peso.
- **Extracto de café verde.** El ácido clorogénico, además de la cafeína que contiene el café, ayuda a disminuir
- **Garcina Cambogia.** Se trata de una fruta originaria de Asia que inhibe una enzima de producción de ácidos grasos y favorece el paso al glucógeno. Esto, según algunos estudios, reduciría el apetito y ayuda a controlar la ingesta de calorías.

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the left, a pen and a notepad on the right, and a keyboard at the bottom left. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of blues and purples. The text 'IdaClass' is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

IdaClass

¡Muchas Gracias!