

El multimillonario suizo que ya compró y donó 500.000 hectáreas de la



Vídeo: un acróbata de Cirque du Soleil murió durante un show tras



Otro gran golpe de Juan Martín del Pótro: venció a Roger Federer y



Suplementos dietarios: alertan sobre su uso sin consulta previa a un profesional



La oferta de estos productos se multiplica en la ciudad, en locales y por Internet; según médicos y nutricionistas, la mayoría de los consumidores no los necesitan y, en algunos, pueden afectar la salud. Crédito: Ignacio Sánchez.

Maria Ayzaguer SEGUIR

28 de febrero de 2019



Michael Arnaldo González tiene 24 años y es personal trainer. Para complementar sus ejercicios de musculación, suma a su dieta diaria suero de leche (la popular whey protein) y aminoácidos de cadena ramificada; gasta en ellos unos \$2000 por mes. El joven es apenas uno de los muchos consumidores de suplementos deportivos, cuya venta se masificó en comercios y online.

Los expertos alertan sobre su uso sin consultar a un profesional; en la mayoría de los casos, dicen, no se necesitan y, en otros, pueden afectar la salud.

González, en cambio, está contento con los resultados: vio una gran diferencia corporal desde que empezó a consumirlos, hace unos meses. Afirma que entiende que hay que tomarlos de forma inteligente, tener siempre en claro que son complementos alimenticios y no reemplazantes de la comida.



Él los adquiere en un negocio especializado. Por lo general, son locales a la calle con envases de plástico gigantescos, colores chillones y nombres impronunciables que cubren del techo al piso. Los productos también abundan en farmacias, supermercados, gimnasios y se venden ampliamente por Internet.

Según la definición de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (Anmat), los suplementos deportivos están destinados a enriquecer la incorporación de nutrientes en la dieta de personas sanas que presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores a las habituales. Pueden presentarse en forma de tabletas, cápsulas, comprimidos, polvos y gotas; su administración es siempre por vía oral. Como todo alimento, se venden libremente luego de obtener el alta en el Registro Nacional de Producto Alimenticio (RNPA) y el Registro Nacional de Establecimiento (RNE).

Existen cuatro categorías de suplementos dietarios, según sus características (ver aparte).



Fiscalización

A la Anmat solo le compete regular los suplementos importados y no puede actuar mucho sobre la oferta en Internet, un universo en el que no se puede asegurar la procedencia e inocuidad de los productos. Solo tienen un programa de monitoreo y control de publicidad.

Para abrir un local de suplementos deportivos, informaron desde la Agencia Gubernamental de Control porteña, basta una habilitación simple sin plano. No hay un rubro específico para ellos; pueden utilizarse los de dietética, productos envasados o herboristería. Por este mismo motivo, se desconoce la cantidad exacta de negocios del rubro abiertos en la Capital.

Agustina Burdman trabaja en Fiscalzone, un local de suplementos en el barrio de Belgrano. "De repente hay uno por cuadra", relata sobre el boom de la actividad. Muchos llegan y al poco tiempo se van. Desde su perspectiva, aumenta el consumo de suplementos porque "cada vez hay más concientización sobre alimentación y deporte". El negocio en el que ella trabaja funciona hace ocho años -hay otra sucursal en Villa del Parque- y tiene una clientela muy estable. "Nos conocen, saben que los vendedores están capacitados, que los productos son buenos y que tenemos buenos precios", explica.

¿Quiénes son sus clientes? "Hay de todo: el que se quiere ver bien, el que quiere competir, la chica que se quiere alimentar mejor", detalla. A los únicos que rechaza es a los compradores que manifiestan alguna enfermedad preexistente. "Si vienen y me dicen: 'Tengo problemas de tiroides' los mando al médico antes", aclara.

Según la médica Claudia Valenti, miembro de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Nutrición, pese a la escasa efectividad de muchísimos suplementos, en la "cultura del ya", la magia que pregonan se vende como pan caliente.

"Actualmente, todo el mundo se los compra porque hace crossfit, los ve en la farmacia o se los recomienda un grandote en el gimnasio", cuenta Karen Cámara, nutricionista y autora del libro *Comé bien, corré mejor*. En su experiencia, muchos terminan comprando productos que no necesitan o que simplemente no funcionan. También corren riesgos de cruzarse con suplementos contaminados: se estima que alrededor del 15% pueden estarlo.

La contaminación puede ser con sustancias que provoquen *doping*, con materia fecal de ratas, con vidrios o con alguna droga, por ejemplo. En 2001, el tenista Guillermo Coria dio positivo en un control por un suplemento alterado con nandrolona. Y, el año pasado, varios futbolistas de River también dieron positivo y, en su defensa, alegaron haber ingerido un suplemento contaminado.

Fantasia

En sintonía con Cámara opina Agustina Murcho, nutricionista y autora de *Podemos comer de todo*. Desde su experiencia, los pacientes llegan al consultorio pidiendo suplementos porque los ven en Instagram. Y es contundente: para ella deberían venderse con receta porque los compra cualquiera; hay un vacío legal, considera. "No son para personas que van a hacer zumba tres veces por semana, solo para deportistas de alto rendimiento que no llegan a cumplir los requerimientos nutricionales necesarios. También está la fantasía de que si los consumís sin hacer deporte generarás músculo, pero es completamente mentira", dice.

¿Quiénes son los consumidores de este nuevo -y prolífico- mercado? Por fuera del público habitual de los fisicoculturistas, hoy cada vez más deportistas ocasionales utilizan suplementos deportivos.

"Hacer una alimentación mejorada con aporte proteico da beneficios estéticos, por eso entran muchas mujeres. En vez de merendar medio paquete de bizcochitos en la oficina toman un batido proteico", grafica Walter Dzurovein, licenciado en nutrición. Él también se refiere a una pobre regulación en el país, porque no considera que los suplementos tengan legislaciones tan específicas como los medicamentos o los alimentos.

Objetivos de la industria

"Al ser de venta libre, proliferan los locales por todas partes. Entonces, los compra cualquier persona que tenga el dinero, la industria tiene objetivos de venta. Va a buscar la vuelta para hacernos creer que en cuanto nos movemos tenemos que consumir suplementos. No tienen restricciones como el tabaco o el alcohol, un chico de 16 años puede consumirlos", opina.

"Desde mi punto de vista recomiendo la suplementación, sobre todo en deportistas recreacionales que hacen ejercicios con mucho desgaste muscular como el crossfit, musculación o entrenamiento funcional", cuenta **Analia Moreira**, licenciada en Nutrición.

¿Son del todo inocuos? Para la médica Valenti, un claro ejemplo de mal uso de los suplementos deportivos son las hipervitaminosis, un trastorno orgánico producido por la administración excesiva de vitaminas. "El exceso de vitamina A trae cefaleas, dolores articulares y trastornos gastrointestinales; la hipervitaminosis K, todo lo contrario para lo que se la toma, produce anemia. A muchas personas estos cócteles les traen nerviosismo, visión borrosa, diarrea, dolor de pecho, aumento de la frecuencia cardíaca y de presión", enumera.

La dosis correcta es otra arista importante del tema. Al tratarse de alimentos y a diferencia de los medicamentos, los suplementos deportivos no poseen la misma batería de requisitos que enfrentan estos: venta con receta, prospecto con posología indicada, etcétera.

"La pregunta es de dónde vienen, cómo fueron hechos, qué tipo de control tuvieron, qué pureza tienen", reflexiona la doctora Sandra Méndez, de la Sociedad Argentina de Nefrología. "Una dieta balanceada es más que suficiente para realizar actividad física. Son chiches estas cosas", concluye.

Clasificación de los suplementos deportivos

Grupo A

Los productos de esta categoría están aprobados por haber sido evaluados científicamente y comprobado su beneficio cuando se los utiliza con un protocolo específico. En este grupo entran la vitamina C, los geles que consumen los corredores, las bebidas "deportivas" y las barras energéticas.

Grupo B

Los preparados incluidos en esta categoría siguen en investigación, porque no se tiene todavía prueba sustancial de si aportan beneficios o no para la salud. Es el caso de la alanina, muy extendida en el mundo del culturismo.

Grupo C

Estos suplementos cuentan con pocas pruebas de efectos beneficiosos y conforman el grupo más popular y de uso generalizado. La evidencia científica sugiere que, respecto de algunos, el beneficio es demasiado pequeño para que sean recomendados. En este grupo está por ejemplo, el ginseng.

Grupo D

En esta categoría se engloban los suplementos prohibidos porque producen alteraciones en el organismo y, en el caso de los deportistas, dan doping positivo. El mejor ejemplo es la efedrina.

Proteínas en alimentos y suplementos

¿Qué diferencia hay entre consumir proteínas de un suplemento o de los alimentos diarios? La licenciada en Nutrición **Analia Moreno** explicó que en el suplemento la proteína viene concentrada en la cantidad adecuada y combinada, en algunos casos, con carbohidratos, para lograr reparación muscular y energía; en los alimentos, la mayoría de las proteínas de alta calidad están unidas a las grasas. Recomendó entonces consumir proteínas de alto valor biológico y fácil absorción. Eso sí, siempre indicadas por un profesional de la salud. "Los suplementos adecuados y consumidos en las dosis correctas no tienen efectos negativos para la salud, salvo los esteroides, hormonas u otras sustancias de venta clandestina, que pueden provocar serios daños, sobre todo en el sistema renal", recordó.

Por: **Maria Ayzaguer**