

# Suplementación deportiva para ganar en salud



*Practicar alrededor de 150 minutos de actividad física moderada a la semana favorece la salud, según la OMS. Pero en ocasiones, puede conllevar un déficit de nutrientes que debe solventarse con la ingesta de suplementos deportivos*

**P**reocuparse por adquirir hábitos que aumenten la salud y el bienestar es una tendencia al alza entre la sociedad, según estudios recientes. Cada vez más, las personas deciden apostar por el autocuidado y eso supone llevar una dieta equilibrada y hacer deporte de manera regular. En relación a esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda entre 150 y 300 minutos de actividad física a la semana para los adultos y 60 aproximadamente para los niños y los adolescentes. No obstante, hay quienes deciden ejercitar su cuerpo durante más tiempo o realizar sesiones de alta intensidad. En esos casos, puede ser necesaria la suplementación deportiva.

Sobre esto, Cesc de Bode, Mánager de la unidad de Salud & Deporte de Kern Pharma, explica: "La suplementación deportiva es necesaria cuando no somos capaces de ingerir los nutrientes indispensables para nuestro organismo mediante la alimentación. Además, con la práctica deportiva los requerimientos nutricionales son superiores y es más difícil cubrirlos únicamente con la alimentación".

## Requerimientos nutricionales de los deportistas

Como norma general, la OMS considera que los hombres adultos deben consumir entre 2.000 y 2.500 kcal diariamente y las mujeres, entre 1.500 y 2.000. Los hidratos de carbono deben aportar alrededor del 55% de las calorías totales, las grasas el 30% y las proteínas el otro 15%. Sin embargo, esto puede variar según el caso de cada persona.

En este sentido, tal y como se ha mencionado previamente, los deportistas tienen unos requerimientos nutricionales superiores. Por ejemplo, los expertos suelen recomendar que tomen proteínas en mayores cantidades porque resultan esenciales a la hora de sanar roturas fibrilares que se pueden producir en los músculos como consecuencia de la práctica deportiva. Pese a ello, todo dependerá de "las necesidades individuales, el tipo de deporte y los objetivos personales de cada uno". Así lo afirma José Luis Rico, responsable de Beverly Nutrition, quien declara que "los suplementos que un deportista debería considerar incluyen proteínas para la reparación y crecimiento muscular".



**“LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA ES NECESARIA CUANDO NO SOMOS CAPACES DE INGERIR LOS NUTRIENTES INDISPENSABLES PARA NUESTRO ORGANISMO MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN”, CESC DE BODE, MÁNAGER DE LA UNIDAD DE SALUD & DEPORTE DE KERN PHARMA**

Además de esto, apunta que los deportistas también pueden necesitar un suplemento de “creatina para mejorar la fuerza y el rendimiento, de BCAAs (aminoácidos ramificados básicos) para la recuperación muscular y de multivitamínicos para asegurar una nutrición completa”.

**Ventajas de la suplementación deportiva**

Dicho esto, y en palabras de Cesc de Bode, queda claro que la ventaja principal de tomar suplementos deportivos es obtener los ingredientes en cantidades adecuadas, para cubrir las necesidades que pueda tener el cuerpo de una persona que practica deporte.

En esta línea, José Luis Rico detalla que tomar complementos alimenticios en estos casos tiene beneficios como “la mejora del rendimiento físico, la aceleración de la recuperación muscular, el aumento de la masa y la fuerza muscular y la prevención de deficiencias nutricionales. Además, ayuda a mantener niveles óptimos de energía y concentración durante el ejercicio, lo cual es crucial para maximizar el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones”.

**Tendencias de consumo**

Según un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud, el 69% de la población mundial cumple con la recomendación de realizar actividad física moderada como mínimo durante 150 minutos a la semana. Tal y como se apuntaba unas líneas más arriba, las personas se preocupan cada vez más por su salud y son conscientes de los múltiples beneficios que aporta al cuerpo practicar deporte. En base a información aportada por la OMS, hacer ejercicio reduce la grasa corporal, mejora la capacidad cognitiva y la salud mental, disminuye las probabilidades de sufrir diabetes, enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer, reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y favorece el sueño de calidad, entre otras ventajas.

Así, si bien es cierto que el uso de pantallas es cada vez más habitual en el trabajo, la educación y el tiempo de ocio y que recientemente han aparecido nuevos transportes motorizados como los patinetes eléctricos, también son muchas las personas que han dejado de lado el sedentarismo y han optado por llevar un estilo de vida más activo. Eso se traduce, a su vez, en un aumento en el número de

ciudadanos que acuden a las oficinas de farmacia en busca de asesoramiento para empezar una suplementación deportiva basada en sus necesidades individuales.

“El perfil típico de los compradores suele ser hombres jóvenes, generalmente entre 18 y 35 años, activos y con interés notable en el fitness y la mejora del rendimiento físico que buscan productos que les ayuden a alcanzar sus metas de entrenamiento y mejorar su composición corporal”, manifiesta José Luis Rico.

No obstante, en opinión de Cesc de Bode, al ser cada vez más las personas que practican deporte, el perfil del comprador de los suplementos deportivos cada vez está más diversificado. Por ello, ahora resulta también más habitual su compra por parte de hombres de otras edades y de mujeres.

De igual modo que es variado el perfil de los consumidores de suplementos deportivos, también lo es el tipo de productos que buscan y el objetivo que pretenden alcanzar con ellos. Bajo la experiencia de José Luis Rico, los complementos alimenticios más demandados por los deportistas en las oficinas de farmacia incluyen proteínas en polvo (para el crecimiento muscular), creatina (para aumentar la fuerza y el rendimiento) y BCAAs (para la recuperación de los músculos).

Por su parte, Cesc de Bode hace mención a algunos más: “Generalmente encontramos ingredientes como el colágeno, el magnesio o la vitamina C, que podrían ser los básicos para cualquier persona que practique actividad física”. Como inciso, se debe apuntar que la OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumo de energía.

Caminar, montar en bicicleta o practicar algún deporte son las actividades físicas más habituales. Cuando esta actividad física requiere poco consumo de energía, podría bastar con los suplementos básicos. Sin embargo, “para necesidades más exigentes, los suplementos con proteínas, creatina o cafeína son muy importantes y válidos”, comenta el especialista de Kern Pharma.

**El papel del farmacéutico**

Hoy en día, cualquier persona que practique deporte puede acceder a Internet para obtener información genérica sobre

## “EL FARMACÉUTICO PUEDE GUIAR A LOS DEPORTISTAS EN LA ELECCIÓN DE SUPLEMENTOS QUE SEAN SEGUROS Y EFECTIVOS, CONTRIBUYENDO ASÍ AL RENDIMIENTO ÓPTIMO DEL USUARIO”, JOSE LUIS RICO, RESPONSABLE DE BEVERLY NUTRITION

entrenamientos y suplementos deportivos. Pese a ello, se debe ser consciente de que las redes sociales, muchas veces, también desinforman. Es por esa razón que el papel del farmacéutico es tan importante en la vida de los deportistas, pues se trata de expertos cualificados para asesorar a cada persona según sus necesidades personales.

Bajo el punto de vista de José Luis Rico, “el farmacéutico desempeña un papel crucial en la venta de suplementos para deportistas, ya que puede ofrecer asesoramiento especializado sobre la seguridad, dosificación adecuada y posibles interacciones con otros medicamentos. Su conocimiento en farmacología y nutrición deportiva le permite guiar a los deportistas en la elección de suplementos que sean seguros y efectivos, contribuyendo así a la salud y el rendimiento óptimo del usuario”.

Pese a todo, no se debe olvidar que, tal y como se indica en las etiquetas de los complementos alimenticios, estos no sustituyen a una dieta sana y equilibrada. Los deportistas necesitan llevar una alimentación completa e hidratarse correctamente para disfrutar de una buena salud. Por supuesto, los suplementos pueden ser muy útiles para adquirir los nutrientes necesarios en las cantidades requeridas por el organismo para poder funcionar correctamente cuando estos no pueden obtenerse únicamente mediante la alimentación.

Tal y como se ha mencionado, entre otros beneficios, los suplementos deportivos también pueden ayudar a ganar fuerza, a rendir mejor en los entrenamientos o a facilitar la recuperación muscular tras las sesiones de ejercicio que recomienda la Organización Mundial de la Salud para gozar de una buena salud.



En este sentido, desde el organismo internacional apuntan que todo el mundo debería hacer deporte, tanto niños y adolescentes, como adultos y ancianos. De hecho, tal y como se ha mencionado con anterioridad, en la edad adulta la OMS recomienda practicar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana. Este tiempo puede repartirse en sesiones de entre 20 y 40 minutos al día, lo que reduce entre un 20 y un 30% el riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles.

Que nada te pare

**herbovita**   
Pasión por la vida

**KOLAGENO Complet**  
herbovita

Colágeno hidrolizado, MSM, Magnesio, Boswellia, Vitamina C, Acido hialurónico 95%

**KINESADOL Crema**  
herbovita

Cannabidiol, Arnica, Harpagofito, Caléndula

**BAMBUSI**  
herbovita

Bambú (Bambusa vulgaris), Centella (Centella asiatica L.), Manganese

**COXAN**  
herbovita

Curcuwin® (Cúrcuma), Jengibre, Vitamina C, Magnesio, Acido hialurónico

**KINESADOL**  
herbovita

UC-II® (Colágeno tipo II), Boswellin® Super (Boswellia), Acido hialurónico 95%, Vitamina C, Manganese, Vitamina D

Consulte nuestros productos en  
[www.herbovita.com](http://www.herbovita.com)

Complementos alimenticios de venta en los mejores establecimientos especializados.

HERBO VITA, S.L. Carrer de la Llata, 15 - 03750 Pedreguer ALICANTE - Tel. 96 576 14 59 - 674 138 876  
[herbovita@herbovita.com](mailto:herbovita@herbovita.com)