



Diez suplementos deportivos que no son lo que parecen

Cuando las pruebas de efectividad brillan por su ausencia

Son muchos los suplementos deportivos que pueden adquirirse en gimnasios y tiendas especializadas. En forma de cápsulas, barritas energéticas o geles, prometen mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y hasta reducir la fatiga. Si bien los hay (como los basados en la cafeína o la creatina) que sí han demostrado utilidad, otros levantan muchas dudas sobre su efectividad. Veamos qué dice la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, el máximo organismo europeo en materia de alimentación y encargado de conceder las alegaciones saludables) sobre diez de estos últimos.

Aminoácidos de cadena ramificada.

La leucina, la isoleucina y la valina son tres aminoácidos esenciales que nuestro organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo. Los atletas buscan en ellos una rápida recuperación tras un ejercicio intenso, ya que, supuestamente, aumentan el crecimiento muscular, protegen el sistema inmunitario, disminuyen el dolor muscular e incrementan la masa muscular. Sin embargo, no se ha hallado correlación entre su consumo y dichos efectos.

L-Carnitina. Se trata de una amina que es sintetizada en el hígado, los riñones y el cerebro a partir de dos aminoácidos esenciales, la lisina y la metionina. Se piensa que su consumo podría agilizar la recuperación de la fatiga muscular, reparar el tejido muscular esquelético y aumentar la resistencia. Pero los estudios no avalan estas propiedades.

Hidrolizados de caseína. La caseína es una fosfoproteína que se halla presente en la leche y en algunos de sus derivados. Sus hidrolizados se postulan como suplementos óptimos para aumentar la rapidez de absorción de aminoácidos y acelerar la síntesis proteica. Sin embargo, no hay pruebas de que ayuden en el crecimiento o mantenimiento de la masa muscular, aumenten la resistencia o aceleren la recuperación de la fatiga muscular.

Proteína de suero de leche. Es un producto compuesto principalmente por proteínas globulares de alto valor biológico extraídas del suero de leche. Se comercializa como polvo soluble y se administra en forma de batidos de diferentes sabores. A pesar de su extenso uso, no hay pruebas de la relación causa-efecto entre su consumo y la mejora del rendimiento deportivo o el incremento muscular.

Beta-alanina. Aminoácido no esencial sintetizado en el hígado que puede ingerirse a través de la dieta (se halla, por ejemplo, en la carne blanca y la roja). Es uno de los suplementos preferidos de los



atletas de fuerza. Sin embargo, no se ha hallado ninguna relación causa-efecto entre su consumo y la mejora del rendimiento físico durante el ejercicio intenso de corta duración.

L-glutamina. Aminoácido biosintetizado por el hígado y los pulmones. Se utiliza como suplemento dietético para que los músculos ejercitados no pierdan volumen. Tradicionalmente ha sido empleado por deportistas de musculación

para «llenar sus depósitos» (el esfuerzo anaeróbico desgasta las reservas naturales de glutamina en los músculos), pero los estudios no respaldan su efectividad.

Citrulina malato. Suplemento formado por la unión de citrulina y ácido málico, dos importantes moléculas que forman parte del ciclo de la urea y del ciclo de Krebs, respectivamente. Aunque sus defensores prometen que mejora el metabolismo del músculo esquelético y la eficiencia contráctil, no hay pruebas de su efectividad.

Tirosina. La forma L de este aminoácido no esencial ha sido recomendada para incrementar el rendimiento deportivo. También para tratar el párkinson y el albinismo, entre otros trastornos. Sin embargo, los suplementos compuestos por esta molécula no han mostrado efectos positivos ni en el deporte ni en dichas patologías.

Ribosa. Tampoco este famoso monosacárido (componente de moléculas tan importantes como el ácido ribonucleico, nucleótidos y el ATP) se libra de la quema. No hay pruebas de que aumente los niveles de ATP, incremente el rendimiento físico o ayude a una recuperación más rápida tras el ejercicio.

Hidroximetilbutirato. Metabolito natural derivado de la leucina. Se dice que estimula la síntesis proteica, acelera la recuperación muscular tras el entrenamiento, reduce el daño muscular y mejora la fuerza y la resistencia cardiorespiratoria. Sin embargo, no se ha demostrado ninguna de estas supuestas propiedades.

Acabo, no sin antes añadir un comentario. El hecho de que la EFSA no haya encontrado correlación entre la ingesta de estos suplementos y las propiedades que se les atribuyen y, por tanto, no se les permita publicitarlas, no significa que no existan. Solo que, a día de hoy, no hay suficientes pruebas que lo demuestren. Se necesitan, pues, más estudios. 📌