

Los suplementos alimenticios son una parte importante de la alimentación de un atleta, de un deportista o de cualquier persona que busque mejorar su fuerza, resistencia, rendimiento o simplemente su apariencia y salud general. El éxito de una vida saludable es resultado de la combinación de un programa de entrenamiento diseñado para el objetivo a lograr, una dieta que satisfaga los requerimientos cuantitativos y cualitativos de nutrimentos y de un esquema de suplementación que apoye estos dos puntos.

Al ejercitar nuestro cuerpo, y en especial nuestro tejido muscular al trabajar en el gimnasio, estamos estimulando la mejoría de la fuerza y el desarrollo de nuestras fibras musculares. Durante el entrenamiento los músculos son sometidos a una carga y estrés que, dependiendo de la intensidad del trabajo, causa micro-rupturas en las fibras musculares y agota los recursos energéticos del tejido muscular. Al terminar el entrenamiento, nuestros músculos se encuentran ávidos de nutrimentos (principalmente proteínas y carbohidratos) para comenzar la reparación de las fibras mediante la síntesis de proteínas y para reestablecer sus reservas energéticas.

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Debido a diferencias individuales tales como el sexo, la edad, el medio ambiente, estrés, desgaste físico y estado de salud, muchas personas no reciben todo el beneficio de los nutrientes presentes en la dieta diaria, bien porque no son capaces de absorberlos correctamente o bien porque estos no son suficientes para cubrir sus necesidades individuales. Por esta razón los complementos alimenticios tienen una importancia vital para la correcta salud y mejoramiento físico o psíquico.

¿SON NECESARIOS LOS SUPLEMENTOS?

La mayoría de las veces lo son. A pesar de que una correcta alimentación debería bastar para mantener una buena salud y estado físico, a menudo los condicionantes sociales nos impiden acceder a esta correcta alimentación.

¿QUIÉNES PUEDEN APROVECHAR EL BENEFICIO DE LOS SUPLEMENTOS?

Absolutamente todo el mundo. La salud óptima y el bienestar físico no debería ser patrimonio sólo de unos cuantos escogidos, sino de todos y cada uno de los miembros de la sociedad. La prevención de las enfermedades y la idónea capacidad física dependen de los suministros y nutrientes que el organismo recibe mediante la correcta nutrición.

¿SON EFICACES LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Desde luego que sí. Los suplementos no son pociones mágicas, ni fármacos, ni drogas potentes que alteren la química endocrina del metabolismo pero son útiles, necesarios y en algunas ocasiones específicas casi imprescindibles.

¿PUEDEN SUSTITUIR A LOS ALIMENTOS?

La idea de la complementación es esa, “complementar” la dieta normal. Es decir, ayudar y servir de apoyo alimentario. Es mucho más fácil conseguir por ejemplo, 20g de proteína mediante dos cucharadas de proteína en polvo disuelta en jugo o agua que ingerir un bistec de 100g o 7 claras de huevo para obtener el mismo aporte proteico con el consabido esfuerzo digestivo para procesar ese mayor volumen de alimento. Apoyarse con un buen programa de complementación que nos permita alcanzar las metas que persigamos en términos de salud y capacidad física es una excelente idea.