

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS Y AYUDAS ERGOGÉNICAS PARA PREVENIR EL DOPAJE

Las altas exigencias a las que se someten los deportistas de toda naturaleza para cumplir con sus objetivos de rendimiento hacen que recurran a diversas estrategias entre las que se encuentran el consumo de suplementos dietéticos como ayuda ergogénica.

El consumo de este tipo de productos en el deporte profesional se sitúa entre el 44-100% (1) y hay un elevado uso en otros ámbitos de práctica deportiva (2-5). En el deporte aficionado, que está experimentando un enorme crecimiento motivado por la gran profusión de carreras populares, la utilización de estos suplementos se antoja elevadísima. Un reciente estudio de 2017, sobre hábitos de los corredores/as arroja unos resultados de consumo de suplementos nutricionales muy elevados (36,8% en hombres y 38,0% en mujeres) (6).

Un **suplemento dietético** es un producto tomado por vía oral que contiene un "ingrediente dietético" destinado a complementar la dieta. Los "ingredientes dietéticos" contienen vitaminas, minerales, hierbas u otros productos botánicos, aminoácidos y sustancias como enzimas, tejidos orgánicos, glandulares y metabolitos, que pueden ser extractos o concentrados y que se presentan en tabletas, cápsulas, cápsulas de gel, cápsulas de gelatina, líquidos, polvos o barritas (1). No se han encontrado evidencias científicas de efectos positivos en la salud o en el rendimiento deportivo de la mayor parte de estos suplementos (7).

Debido al gran consumo de este tipo de producto, hay mucho interés comercial en su promoción y venta, recurriendo a estrategias fraudulentas como pueden ser la contaminación con sustancias dopantes sin indicarlo en el etiquetado. De esta forma, el deportista que consume estos productos que contienen sustancias no declaradas se arriesga a tener un hallazgo analítico adverso en un control de dopaje, lo que se denomina **dopaje accidental**, que supone una infracción a las normas antidopaje y que podría dar lugar a una sanción.

Una de las estrategias más importantes de la lucha contra el dopaje es la prevención, y en este contexto es muy importante informar a los deportistas sobre todas las situaciones de riesgo relacionadas con el dopaje para que conozcan la forma de evitar el dopaje accidental. Por ello, en el caso de que el deportista decida utilizar cualquier tipo de suplemento dietético debe tener en cuenta las siguientes **recomendaciones**.

1. Tal y como recomienda la Agencia Mundial Antidopaje: "Si no está seguro del contenido de un producto, no lo tome. La ignorancia nunca es excusa... Como será responsable objetivamente por las consecuencias de una prueba positiva provocada por un complemento

mal etiquetado, el mejor consejo es: evite tomar el complemento si tiene alguna duda sobre lo que puede contener” (8). Es un magnífico consejo para conservar la salud y evitar problemas importantes.

2. Sólo debería usar suplementos dietéticos que hayan sido prescritos por médico o recomendados por profesionales sanitarios.
3. Si, no obstante, decide utilizar estos productos sin asesoramiento, debe prestar especial atención al resto de recomendaciones.
4. La mayoría de suplementos dietéticos no han demostrado su utilidad. Asesórese por un experto en la materia sobre cuáles son verdaderamente útiles.
5. Los suplementos dietéticos no están exentos de riesgos para la salud. Siga las recomendaciones de un profesional y nunca sobrepase las dosis recomendadas.
6. La combinación de sustancias, algo habitual en muchos deportistas, puede modificar los efectos de cada una de las sustancias potenciándolos o atenuándolos pero, en cualquier caso, incrementando los riesgos para la salud.
7. Consulte con su entrenador/preparador en caso de que note modificaciones en su rendimiento relacionadas con el consumo de estas sustancias.
8. Consulte con su médico en caso de que aparezcan síntomas en relación con el consumo de estas sustancias.
9. Evite la compra de suplementos dietéticos en contextos poco fiables, como son internet, instalaciones deportivas sin autorización de venta y particulares.
10. Evite la compra de suplementos dietéticos en cuyo envase no se especifiquen componentes y dosis y que no indiquen un domicilio fiscal objetivo.
11. Verifique en los diferentes sitios WEB dedicados a la valoración de la pureza de los suplementos, que el producto que adquiere, con su correspondiente lote está libre de sustancias prohibidas. Ejemplos de WEB de interés son; informedsport, informedchoice (9, 10).
12. Compruebe que las sustancias que aparecen en la etiqueta del producto a consumir no se encuentran incluidas en la lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte (<http://blog.aepsad.es/la-lista-de-sustancias-y-metodos-prohibidos/>).

13. Compruebe que los productos a adquirir cuentan con alguna certificación que garantice la ausencia de productos dopantes en su composición (<http://blog.aepsad.es/complementos-alimenticios/>).
14. Conserve el tique/factura de compra del producto junto con un envase del producto precintado y del mismo lote del que va a consumir de forma indefinida. De esta forma, si apareciera un hallazgo analítico adverso se podría comprobar la compra legal y que el producto consumido contenía la sustancia o las sustancias no indicadas en el etiquetado, siempre y cuando esté sellado. Estas medidas, en caso de que la toma determine un resultado antidopaje adverso, podrían conllevar una reducción de la sanción.

En todo caso, si tiene alguna duda puede consultarla a través de:

AEPSAD: [aepsad@aepsad.gob.es](mailto:aepsad@aepsad.gob.es)

SEMED/FEMEDE: [femede@femede.es](mailto:femede@femede.es)

Agencia Española de Protección  
de la Salud en el Deporte  
(AEPSAD)

Sociedad Española de  
Medicina del Deporte  
(SEMED/FEMEDE)

## Referencias

- (1). Van der Bijl P. Dietary supplements containing prohibited substances: A review (Part 1). S Afr J SM 2014;26:59-61.
- (2) Braun H, Koehler K, Geyer H, Kleinert J, Mester J, Schänzer W. Dietary supplement use among elite young German athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2009;19:97-109.
- (3). Petroczi A, Taylor G, Naughton DP. Mission impossible? Regulatory and enforcement issues to ensure safety of dietary supplements. Food Chem Toxicol 2011;49:393-402.
- (4). Suzic Lazic J, Dikic N, Radivojevic N, Mazic S, Radovanovic D, Mitrovic N, Lazic M, Zivanic S, Suzic S. Dietary supplements and medications in elite sport - polypharmacy or real need? Scand J Med Sci Sports 2011;21:260-267.
- (5). Tscholl P, Alonso JM, Dollé G, Junge A, Dvorak J. The use of drugs and nutritional supplements in top-level track and field athletes. Am J Sports Med 2010;38:133-140.

(6), VI estudio Cinfasalud: Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles. Marzo 2017

(7). Palacios Gil de Antuñano N, Manonelles Marqueta P, Blasco Redondo R, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Villegas García JA. Grupo de Trabajo sobre nutrición en el deporte de la Federación Española de Medicina del Deporte. Ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico. Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). Arch Med Deporte 2012; XIX (Supl 1): 5-80.

(8). Agencia Mundial Antidopaje. Guía de referencia para el Deportista sobre el Código Mundial Antidopaje 2015. <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-reference-guide-to-2015-code-sp.pdf>.

(9). InformedSport. Global Sports Supplement Testing Program, <http://www.informed-sport.com/>.

(10). Informed choice. Banned Substance Testing Service. <http://informed-choice.org/>.