



Los peligros de los suplementos dietéticos para deportistas

Algunos productos supuestamente aumentan los músculos o la energía, pero pueden causar serios daños.

Los Estadounidenses gastaron unos 1.400 millones de dólares en suplementos dietéticos para deportistas en 1.999, con la esperanza de que estos productos les ayudasen a aumentar sus músculos, adelgazar o competir más eficazmente. Pero las personas que los toman están realizando lo que sería un enorme experimento clínico descontrolado con medicamentos que no han sido probados y que en gran medida está sin regular. Los pocos estudios científicos disponibles sugieren que son ineficaces. o en el mejor de los casos, sólo producen cambios ligeros en el rendimiento. Lo que es más preocupante es que pueden contener sustancias potencialmente nocivas como la androstendiona, creatina y ephedra.

La **Androstendiona** puede perturbar el equilibrio hormonal del cuerpo cuando se metaboliza en testosterona y estrógeno, y puede que cause una pubertad precoz e impida el crecimiento en los adolescentes.

La Androstendiona, o 'andro' para sus forofos, es una prohormona, es decir, uno de varios compuestos formados en el cuerpo durante la producción de testosterona (potente esteroide que trabaja para el crecimiento de los músculos). 'Andro' fue objeto de dos estudios, el primero publicado por la revista American Association Medical Journal con varones entre 19 y 29 años; y el segundo, publicado en noviembre de 2000 por Archives of Internal Medicine, con hombres entre 35 y 65 años. En ambos casos los que no consumieron 'andro' adquirieron la misma fuerza y músculo que los que sí lo hicieron. Lo que se puso de manifiesto en ambos estudios fue un aumento del colesterol del tipo nocivo; pero lo más desconcertante fue un aumento considerable de los niveles de la hormona femenina estrógeno. Esto podría, en teoría, llevar a la feminización en los usuarios varones a largo plazo, incluido el desarrollo de tejido mamario.

La **Creatina** es una sustancia producida por el cuerpo que puede ayudar a generar breves explosiones de energía muscular durante ciertos tipos de ejercicio deportivo. También puede que cause problemas renales en individuos susceptibles.

Es un aminoácido producido por los riñones, hígado y páncreas; también se encuentra naturalmente en el pescado y carne. Se almacena en el músculo y en otros lugares del cuerpo, desempeñando un papel clave en la producción de explosiones inmediatas de energía.

La toma de creatina en suplementos causa una rápida ganancia de peso (0.5 a 2 Kg) que se cree que se debe a la retención de líquidos en el músculo.

No hay un estudio sistemático de los efectos secundarios a largo plazo pues sólo se ha hecho en breves períodos de tiempo, pero se ha informado de calambres musculares y exacerbación de problemas renales existentes.

La **Ephedra** es una hierba estimulante que actúa como la anfetamina (speed) y que algunos investigadores culpan de docenas de muertes y lesiones permanentes.

Puede ser el más peligroso de todos. Contiene varios estimulantes, incluyendo efedrina y pseudoefedrina. Casi todos los suplementos combinan efedra de múltiples ingredientes con por lo menos otro estimulante, normalmente cafeína o guarana. "La efedrina y cafeína funcionan en sinergia, y el efecto es similar al de las anfetaminas", afirmaba Bill Gurley, profesor asociado de Ciencias Farmacéuticas en la Universidad de Arkansas.



Entre los efectos secundarios detectados están síntomas cardiovasculares como hipertensión, taquicardias, apoplejías, ataques e incluso muertes.

Parece que el motivo que mueve a adultos y adolescentes a tomar estos productos son, en primer lugar, desarrollar mayores músculos; y en segundo lugar, mejorar el rendimiento deportivo o perder peso.

Cómo detectarlos?

La siguiente tabla muestra muchos productos con androstendiona, creatina o ephedra, y los nombres como se comprueba no dan ninguna pista en cuanto a dichos ingredientes:

ANDROSTENDIONA *

3-Andro Xtreme
Angro-Gen
Andro-Stack
Androstral
Animal Stack
Nor Andro Ripped Fuel Stack
Nor-Stak
Nor-Tek

CREATINA

Animal Max
ATP Advantage
Cell-Tech
Creaject
Crea-Tek
Creatigen
Creatine Booster
Creatine Fizz Fuel
CreaVate
Effervescent Creatine Elite
LifeSmart Creatine Chews
Mass Action
Micronized Creatine
Perfect Creatine
Phosphagen
Power Creatine
Synthevol
Teen Advantage Creatine Serum
Xtra Advantage Creatine Serum

EPHEDRA

3-Andro Xtreme
Adipokinetix
Amphetra-Lean
Animal Cuts
BetaLean
Clenbutrx
Diet Boost
Diet Fuel
Dyna-Burn Xtreme
Dymetradine Xtreme
Energel
Herbalife
Herbal Pen-Fem
Hydroxycut
Metabolife 356
Metab-o-Lite
Metacuts
Ripped Force
Ripped Fuel
Thermadrene
ThermaPro
Thermo Speed
Trim Fast
Ultimate Energizer
Ultimate Orange
Ultra Chromaslim
Xenadrine RFA-1