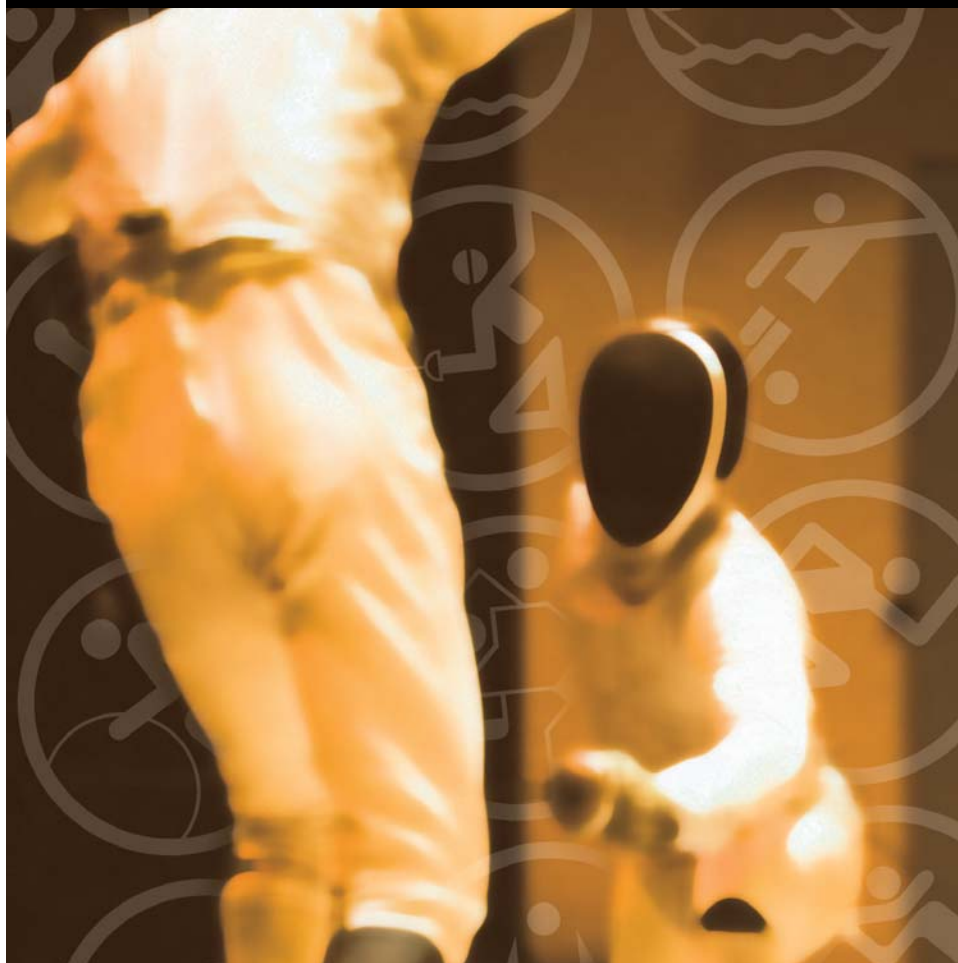


Suplementos Dietarios

Preguntas y respuestas





¿Por qué el uso de suplementos dietarios por los deportistas es motivo de tanta preocupación?

En muchos países, la producción de suplementos dietarios no está correctamente regulada por el gobierno. Esto significa que es posible que los ingredientes del contenido no concuerden con los que se indican en la caja o paquete. En algunos casos, las sustancias no declaradas y contenidas en los suplementos pueden incluir una que esta prohibida por las leyes antidopaje. Los estudios han demostrado que el 20 por ciento de los suplementos que se venden a los deportistas pueden contener productos que no están indicados en la etiqueta, lo que podría ocasionar que la muestra de laboratorio de un deportista arroje un resultado de dopaje positivo. Un gran número de resultados positivos ha sido atribuido al mal uso de dichos suplementos.

¿Y si las leyes gubernamentales fueran estrictas y se hicieran cumplir?

Incluso cuando la industria de los suplementos se regula correctamente y se hacen cumplir las normas, puede haber contaminación, ya sea accidental o deliberada. Los deportistas nunca estarán un 100% seguros de que un suplemento no contenga una sustancia prohibida.

¿Cuál es la posición de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) sobre el uso de suplementos?

La posición de la AMA es que una buena dieta es de fundamental importancia para los deportistas que compiten en el ámbito internacional. La AMA está también muy preocupada por la cantidad de deportistas que están dispuestos a ingerir suplementos con poco conocimiento sobre los verdaderos beneficios que brindan o sobre si contienen o no sustancias prohibidas. En última instancia el ingerir suplementos nutricionales con etiquetas deficientes no es una defensa adecuada en una audiencia por dopaje. Los deportistas deberían ser conscientes de los riesgos de posible contaminación a causa de los suplementos y de los efectos significativos del principio de responsabilidad objetiva.

En el 2000, la Comisión de Deportistas del Comité Olímpico Internacional dio a conocer un comunicado oficial similar que dice: *"Quisiéramos advertir a los deportistas del mundo acerca de los descubrimientos recientes que demuestran que los suplementos pueden contener drogas que causen que el control de dopaje resulte positivo debido a sustancias que se encuentran en la lista de prohibiciones. Asimismo, como comisión, creemos firmemente que los deportistas deben ser completamente responsables por todas las drogas que se encuentran en sus organismos debido al uso de suplementos nutricionales."*



¿Qué sucede si el resultado de las pruebas de un deportista resulta positivo por haber ingerido un suplemento?

Conforme a la norma de responsabilidad objetiva, los deportistas son responsables por toda sustancia que se encuentre en sus cuerpos. No importa cómo esa sustancia llegó allí. Si las pruebas de un deportista son positivas, el resultado es una descalificación y una posible sanción o suspensión. En última instancia, los deportistas son responsables de lo que ingieren.

¿Y si un deportista realmente necesita utilizar suplementos?

Los deportistas que creen que necesitan ingerir suplementos primero deberían consultar con un profesional deportivo competente, tal como un nutricionista o un médico deportivo, para asegurarse de obtener asesoramiento profesional sobre si sus necesidades pueden ser cubiertas con alimentos normales. Si los profesionales aconsejan de tomar suplementos, esos deberían ser apropiados para las necesidades nutricionales del deportista, deberían ser seguros para su salud y los deportistas deberían tomarlos con completo conocimiento y aceptación de la norma de responsabilidad objetiva.

En 2003, el Grupo de Trabajo sobre la nutrición del Comité Olímpico Internacional expresó su posición acerca del uso de suplementos por parte de los deportistas: *"Se les advierte a los deportistas acerca del uso indiscriminado de suplementos dietarios. Los suplementos que proporcionan nutrientes esenciales pueden ser de ayuda cuando la ingesta o las elecciones de alimentos son restringidas, pero este método para lograr una ingesta adecuada de nutrientes es generalmente sólo una opción a corto plazo. El uso de suplementos no compensa una mala elección de alimentos ni una dieta inadecuada. Los deportistas que estén considerando ingerir suplementos y alimentos deportivos, deberían considerar su eficacia, costo, riesgo para la salud y desempeño, además de la posibilidad de que el control de dopaje resulte positivo."*



¿Qué más los deportistas deberían saber acerca de los suplementos?

La mayoría de los fabricantes de suplementos realizan afirmaciones sobre sus productos que no tienen el respaldo de una investigación científica válida y raramente advierten al consumidor acerca de los posibles efectos adversos. La industria de los suplementos es un negocio que genera dinero y los deportistas deberían recibir ayuda apropiada para distinguir entre las estrategias de mercadeo y la realidad. Si los deportistas deciden ingerir suplementos, se les aconseja que utilicen productos de empresas que han logrado una buena reputación y aplican buenas prácticas de manufactura, tales como las principales empresas farmacéuticas multinacionales. Pueden contactarse con los fabricantes para obtener mayor información o de preferencia deberían solicitarle al médico del equipo que lo haga por ellos. Como advertencias generales:

- Los suplementos que publicitan sus capacidades para "aumentar la musculatura" o "quemar grasas" son los que tienen más probabilidades de contener sustancias prohibidas, ya sean agentes anabólicos o estimulantes.
- Los términos "a base de hierbas" o "natural" no significan necesariamente que el producto sea "seguro".
- Algunos ejemplos de sustancias prohibidas son:
 - Dehidroepiandrosterona ("DHEA")
 - Androstenediona/diol (y variaciones, incluyendo "19" y "nor")
 - Ma huang
 - Efedrina
 - Anfetamina(s) (también presentes en "drogas callejeras" tales como el éxtasis)
- Las vitaminas y los minerales puros no están prohibidos por sí mismos, pero se recomienda que los deportistas utilicen marcas de renombre y eviten las combinaciones con otras sustancias.
- Los productos del mercado negro o los productos sin etiquetas son un motivo de especial preocupación. Los deportistas no deberían ingerir nada que provenga de una fuente desconocida, incluso si proviene del entrenador o de un compañero deportista.
- Al comprar suplementos a través de la Internet, los deportistas deberían evitar las empresas que no indiquen direcciones comerciales que no sean casillas postales o que sólo indiquen información de contacto que no permitiría que alguien los encuentre, tales como direcciones de correo electrónico.

Nota: Incluso si un deportista se pegue a todos los avisos, no hay garantía que tomar un suplemento no dará lugar a un control de dopaje positivo.



¿Qué se está haciendo para minimizar los problemas ocasionados por la utilización de suplementos?

La AMA en cooperación con el Centro Canadiense para la Ética en el Deporte (CCES), el Comité Olímpico Canadiense (COC) y la Dirección General de Deportes de Canadá (Sport Canada) organizaron recientemente en Montreal un simposio para tratar las consecuencias del uso y mal uso de suplementos dietarios por parte de los deportistas. Los participantes pertenecientes a organizaciones deportistas y de antidopaje, de los campos médico y científico, del ámbito industrial y gubernamental, junto con un selecto grupo de deportistas y entrenadores, trataron el tema e hicieron recomendaciones específicas para tomar medidas a corto, medio y largo plazo. Dichas recomendaciones incluyen:

- consenso sobre una definición común de los "suplementos dietarios";
- la implementación de un programa de investigación coordinado para identificar qué suplementos están utilizando y utilizando inadecuadamente por los deportistas y porque;
- el establecimiento de una base de datos global sobre los suplementos para asegurar la disponibilidad del acceso a toda la información actual y confiable acerca de los suplementos;
- la consideración de un programa de evaluación y de certificación de los suplementos que podría ser apoyado por la industria;
- la aceptación de la industria para implementar programas de autorregulación para mejorar la calidad, minimizar la contaminación y proveer etiquetas correctas. Normas rigurosas, y una audiencia y un control independiente por parte de terceros serían aspectos importantes de dicho programa;
- la promulgación de leyes apropiadas para la industria por parte de los gobiernos debido a sus responsabilidades en cuanto a la salud pública, la protección al consumidor y la educación;
- la organización de un segundo simposio que tendrá lugar a fines de 2004 para asegurar que las recomendaciones se conviertan en acciones concretas y coordinadas.

Puede encontrarse información sobre el simposio y las recomendaciones de las medidas propuestas en el sitio Web de la AMA, en www.wada-ama.org.



¿Dónde pueden los deportistas obtener más informaciones acerca de los suplementos?

El mejor lugar para obtener información son las agencias nacionales de antidopaje de los deportistas. Muchas de ellas ya poseen informaciones acerca de los suplementos en sus sitios Web. Algunos ejemplos son:

Anti-Doping Norway (Noruega) www.antidoping.no

Australian Institute of Sport (Australia) www.ais.org.au/nutrition/supp.htm

Australian Sports Drug Agency (Australia) www.asda.org.au

Bundesamt für Sport und Fachkommission für Dopingbekämpfung (Suiza)
www.dopinginfo.ch

Canadian Centre for Ethics in Sport (Canadá) www.cces.ca

Japan Anti-Doping Agency (Japón) www.anti-doping.or.jp

Netherlands Centre for Doping Affairs (Los Países Bajos) www.necedo.nl

New Zealand Sports Drug Agency (Nueva Zelandia) www.nzstda.co.nz

South African Institute for Drug Free Sport (Suráfrica) www.drugfreesport.org.za

UK Sport (Inglaterra) www.uksport.gov.uk

United States Anti-Doping Agency (Estados Unidos) www.usantidoping.org