

Programa de Suplementación para deportistas Instituto Australiano de Deporte



AUSTRALIAN
INSTITUTE OF SPORT

<http://www.ausport.gov.au/ais/nutri>

Organismo que depende directamente Gobierno australiano, el Instituto Australiano del Deporte (AIS) es una entidad reconocida mundialmente por su liderazgo en el desarrollo y operación del sistema deportivo de Australia. Con políticas de fondo muy solidas, esta entidad brinda apoyo y capacitación, no solo a sus entrenadores y deportistas de alto rendimiento sino a la comunidad en general, persiguiendo la misión de colocar a Australia, en los primeros planos internacionales a nivel deportivo.

Los servicios que se ofrecen dentro de una amplia gama de campos incluyen:

- Entrenamiento de alto rendimiento
- Ciencias aplicadas al Deporte
- Información deportiva
- Gestión deportiva y de instalaciones
- La educación y los recursos
- Participación en el desarrollo
- Ejecución de los programas nacionales de financiación para las organizaciones deportivas

La siguiente traducción trató de realizarse lo más fielmente posible a los términos establecidos en la última actualización sobre el Programa de Suplementación Deportiva, competente al área de nutrición. La misma fue diseñada para los atletas australianos aunque esto sea extrapolable a otros atletas.

A través de un abordaje científico actualizado, este programa profundiza y esclarece la gran controversia que se da en los ambientes deportivos, en parte, debido a los intereses que se generan tanto en materia económica y publicitaria,

como la búsqueda de los deportistas de colocar al máximo, la capacidad de rendimiento deportivo.

Programa de Suplementación según el Instituto Australiano del Deporte (AIS) para el 2011

- Se trata de un programa de corte iniciado en el año 2000 a raíz de una revisión de las prácticas y problemáticas involucradas en la suplementación por parte de los atletas del AIS.
- Fue diseñado para promover una mejor práctica en investigación, educación, nutrición y suplementación deportiva para los atletas y entrenadores australianos. Recomienda que otros atletas y grupos busquen consejo independiente antes de usar cualquier suplemento.

La suplementación puede ayudar a los atletas australianos a alcanzar el máximo rendimiento. Sin embargo la pobre regulación en la industria de suplementos, permite que los atletas sean "bombardeados" por el marketing de las empresas que exageran o directamente inventan beneficios no comprobados de la utilización de estos. Desafortunadamente en el trasfondo de las prácticas de suplementación, no se revisan las necesidades específicas para cada deporte. De otra forma, algunos atletas se ven motivados por el miedo de que sus oponentes pudieran estar utilizándolos y de esa manera se perderían de elevar la performance deportiva al límite máximo.

La locura actual sobre los suplementos en el deporte da como consecuencia algunos resultados:

- Un riesgo pequeño pero real de "doping" positivo.
- El dinero que se desperdicia en los productos que simplemente no funcionan.
- El tiempo, el dinero y la creencia, distrayendo de los factores que pueden realmente mejorar la salud, la recuperación y el rendimiento.

Objetivos de este Programa:

- Permitir a los atletas AIS centrarse en el uso racional de los suplementos y alimentos deportivos como parte de sus planes especiales de nutrición.
- Asegurar de que los suplementos y alimentos deportivos se usen correcta y adecuadamente para obtener los máximos beneficios para el sistema inmunológico, la recuperación, y el rendimiento.
- Otorgar la confianza a los atletas de que recibirán asesoría "de vanguardia" y se alcanzará el arte de las prácticas de nutrición.
- Minimizar el riesgo de uso de suplementos que puedan llevar a una infracción de dopaje involuntario.

AIS Sistema de Clasificación de los Suplementos por Grupo.

En este programa los suplementos se clasifican en cuatro grupos de acuerdo a su efectividad y seguridad.

Resumen

Categoría	Suplemento	Categoría	Suplemento	
<p>Grupo A Admitido para su uso en situaciones deportivas específicas</p> <p>Proporcionado a los atletas del AIS basado en evidencia de utilización.</p>	Bebidas deportivas	<p>Grupo B Se requiere mayor investigación</p> <p>Considerados para la provisión de atletas de AIS bajo protocolos de investigación.</p>	B-alanina	
	Geles deportivos		Jugo de Remolacha	
	Confituras para deportistas		Antioxidantes C y E	
	Comidas líquidas		Carnitina	
	Proteína del suero lácteo		HMB	
	Barras deportivas		Aceites de Pescado	
	Suplementos de Calcio		Quercetina	
	Suplementos de Hierro		Probióticos para soporte inmunológico	
	Probióticos para la protección intestinal		Otros polifenoles y antiinflamatorios	
	Multivitamínicos y minerales*			
	Vitamina D			
	Reemplazo electrolítico			
	Cafeína			
	Creatina			
Bicarbonato				
<p>Grupo C No existe evidencia significativa de efectos beneficiosos</p> <p>No se proveen a los atletas del AIS.</p>	Ribosa	<p>Grupo D Prohibidos o alto riesgo de contaminación</p> <p>No deberían ser utilizados por los atletas del AIS.</p>	Estimulantes: Efedrina Estricnina Sibutramina Metilhexanamina Otras hierbas estimulantes	
	Lactaway®			Prohormonas y refuerzos de hormonas: DHEA (dehidroepiandrosterona) Androstenediona 19-norandrostenediona/ol Otras prohormonas Tribulus terrestris y otros refuerzos de la testosterona
	Coenzima Q10			
	Vitaminas fuera de grupo A			
	Ginseng			
	Hierbas (Cordyceps, Rhodiola Rosea)			
	Glucosamina			
	Picolinato de Cromo			
	Aguas Oxigenadas			
	TCM (Triglicéridos de cadena media)			
	ZMA (Zinc monometionina aspartato y Magnesio Aspartato)			

	Inosina		
	Piruvato		
	El resto, si no puedes encontrarlo, probablemente se encuentre en esta categoría.		Glicerol








* En ocasiones donde los deportistas no accedan a sus comidas y preparaciones habituales por falta de tiempo, viajes, traslados en el exterior.

Suplementos del Grupo A

Estas comidas deportivas y suplementos:

1. Proveen una fuente útil y oportuna de energía y nutrientes a la dieta del atleta o
2. Han demostrado en pruebas científicas, que mejoran la performance bajo ciertos protocolos, en situaciones deportivas específicas.

El siguiente cuadro muestra los suplementos del Grupo A. Para una información más detallada sobre un suplemento, existen fichas técnicas o tablas de resumen de investigaciones disponibles en: www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements

Suplemento	Fichas Técnicas	Tablas de Resumen de Investigaciones
Bebidas deportivas	✓	
Geles deportivos	✓	
Confituras para deportistas	✓ 	
Comidas líquidas	✓	
Proteína del suero lácteo	✓	
Barras deportivas	✓	
Suplementos de Calcio	✓ 	
Suplementos de Hierro	✓ 	
Probióticos para la protección intestinal	✓	
Multivitamínicos y minerales	✓ 	
Vitamina D	✓ 	
Reemplazo electrolítico	✓	
Cafeína	✓	✓ 
Creatina	✓	
Bicarbonato	✓	✓ 

Suplementos del Grupo A debieran proveerse a los atletas o equipos bajo las siguientes condiciones:

- Suplementos del Grupo A deben ser proveídos a un costo limitado para los programas del AIS a través de sistemas manejados por el departamento de Nutrición Deportiva.
- Entrenadores y Atletas son educados sobre el uso apropiado de los suplementos del Grupo A y su lugar dentro del plan nutricional.
- Deportes de AIS tienen acceso inmediato a oportunidades para investigar sobre protocolos específicos para los suplementos del grupo A.
- El riesgo de dopaje involuntario del Grupo A es considerado cuidadosamente antes de su aprobación.

Suplementos del Grupo B

Son merecedores de mayor investigación y deberían considerarse para el suministro a los atletas AIS sólo bajo un protocolo de investigación.

Estas comidas deportivas y suplementos:

1. Han recibido alguna atención por parte de los científicos, a veces en otras poblaciones más allá de los atletas, o existen datos preliminares que sugieren posibles beneficios para el rendimiento y
 2. Son de particular interés para los atletas y entrenadores
- El siguiente cuadro muestra el Grupo A de los suplementos. Para una información más detallada sobre un suplemento en particular, existen fichas técnicas o tablas de resumen de investigaciones

Suplemento	Fichas Técnicas	Tablas de resumen de Investigaciones
B-alanina	✓  PDF	✓
Jugo de Remolacha	✓	✓
Antioxidantes C y E	✓	✓
Carnitina	✓	✓  PDF
HMB	✓	✓  PDF
Aceites de Pescado	✓	
Quercetina	✓	✓
Probióticos para soporte inmunológico	✓	
Otros polifenoles y antiinflamatorios		

Suplementos del Grupo A debieran proveerse a los atletas o equipos bajo las siguientes condiciones:




- Estudios supervisados, ensayos con placebo/grupos control y monitoreo adecuado de beneficios en el rendimiento o la salud.
- Plan de gestión clínica supervisada por un médico de AIS, incluyendo el suministro del suplemento para el atleta y monitoreo adecuado.

- El pago del suplemento puede ser necesario que salga del presupuesto de este deporte o podría ser cubierto dentro del costo del proyecto de investigación o de una subvención por parte del fabricante.
- Riesgo de dopaje involuntario del Grupo B es considerado cuidadosamente antes de su aprobación.

Suplementos del Grupo C tienen pocas pruebas de efectos beneficiosos y no se proporcionan a los atletas de AIS.

Esta categoría incluye la mayoría de los suplementos y productos deportivos que son promocionados a los atletas. Estos suplementos, a pesar de disfrutar de un patrón cíclico de difusión y popularidad, no han probado una mejora del rendimiento deportivo que valga la pena. Aunque no podemos afirmar categóricamente que no "funcionan", la evidencia científica actual indica que, o bien la probabilidad de beneficios es muy pequeña o que los beneficios que se producen son demasiado pequeños para ser útiles. De hecho, en algunos casos, estos suplementos han demostrado perjudicar el rendimiento deportivo, con mecanismos claros que explican estos resultados. Hemos nombrado a muchos de los productos que pertenecen a esta categoría, pero otros que no han sido nombrados es probable que pertenezcan a esta categoría.

El siguiente cuadro muestra el Grupo C de los suplementos. Para una información más detallada sobre un suplemento, existen fichas técnicas o las tablas de resumen de investigaciones

Suplemento	Fichas Técnicas	Tablas de resumen de Investigaciones
Ribosa	✓	✓ 
Lactaway®	✓	
Coenzima Q10		✓ 
Vitaminas fuera de grupo A		
Ginseng		✓ 
Hierbas (Cordyceps, Rhodiola Rosea)		✓ 
Glucosamina	✓	
Picolinato de Cromo		✓ 
Aguas Oxigenadas		
TCM (Triglicéridos de cadena media)		✓ 
ZMA (Zinc monometionina aspartato y Magnesio Aspartato)		
Inosina		✓ 
Piruvato		
El resto, si no puedes encontrarlo, probablemente se encuentre en esta categoría.		

En ausencia de pruebas sobre beneficios, los suplementos del grupo C no serán proporcionados a los atletas AIS de los presupuestos del programa ASC / AIS u otras fuentes de financiación de AIS / ASC.

Si un atleta o entrenador desea utilizar un suplemento de esta categoría, pueden hacerlo:

- Siendo responsables por el pago de este suplemento
- Los acuerdos de patrocinio se reconocen en la comercialización de AIS

El AIS no apoya el uso de productos ofrecidos por las compañías de mercadeo en red. Para más detalles véase la ficha de AIS de los suplementos vendidos por la Red de Empresas de Marketing. (AIS Statement on Supplements Sold By Network Marketing Companies PDF)

Suplementos del Grupo D no deberían usarse por los atletas de AIS.

Estos suplementos están prohibidos o presentan un gran riesgo de estar contaminados con sustancias que podrían dar positivo en controles de dopaje. Consulte la siguiente tabla para obtener una visión general sobre los suplementos del Grupo D.

Suplemento	Material Adicional
Estimulantes: <ul style="list-style-type: none">• Efedrina• Estricnina• Sibutramina• Metilhexanamina• Otras hierbas estimulantes	Comunicados de prensa
Prohormonas y refuerzos de hormonas: <ul style="list-style-type: none">• DHEA (dehidroepiandrosterona)• Androstenediona• 19-norandrostenediona/ol• Otras prohormonas• Tribulus terrestris y otros refuerzos de la testosterona	
Glicerol	Fichas Técnicas y Tablas de resumen de Investigación

Texto y Traducción a cargo de: Lic. Federico Cillo