

Actividad: Evaluando suplementos**Introducción**

Los atletas siempre parecen estar buscando una ventaja, y una parte común del trabajo de un nutricionista deportivo es evaluar los suplementos. Tres elementos que el nutricionista necesita abordar son la eficacia, la seguridad y la legalidad. La eficacia aborda si el suplemento "funciona" o tiene el beneficio sobre el rendimiento que promete. La seguridad aborda cualquier posible efecto secundario adverso. La legalidad está relacionada con las reglas de la liga, organización y cuerpo rector para sustancias permitidas y prohibidas.

Cómo evaluar

Eficacia: Utilizar bibliografía científica publicada y revisada por pares relacionada con el beneficio de rendimiento deseado en la población objetivo. Por ejemplo, si se está trabajando con un atleta universitario, la investigación centrada en los adultos mayores no siempre es aplicable. Se debe enseñar a los nutricionistas a buscar meta-análisis y revisiones cuando sea posible, para un resumen sistemático de las referencias bibliográficas. Un ejemplo es la [Declaración de Consenso del COI: Suplementos nutricionales y el atleta de alto rendimiento](#), publicado en inglés como artículo de libre acceso en el British Journal of Sports Medicine. Otras fuentes están disponibles para ayudar a evaluar la evidencia, por ejemplo:

[NIH Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance](#)
[Australian Institute of Sport Supplement Framework](#)

Seguridad: Los resultados de seguridad y los eventos adversos también se publican en la bibliografía científica. La seguridad también incluye cerciorarse de que los suplementos, según su conocimiento, no contengan sustancias o ingredientes prohibidos que puedan causar daño al atleta. Estas sustancias se han encontrado en los suplementos después del análisis, pero no aparecen en la etiqueta. Se han formado un par de organizaciones para probar lotes de suplementos de sustancias peligrosas o prohibidas, tales como [NSF Certified for Sport](#) e [Informed Choice](#).

Legalidad: La mayoría de las ligas y organizaciones deportivas tienen listas de sustancias prohibidas. Por ejemplo, la [NCAA](#), [MLB](#), [NFL](#), [USADA](#), etc. Es importante estar familiarizado con las políticas de la organización para la que juega el atleta.

Actividad

Encuentre dos suplementos que un atleta podría querer usar, uno con afirmaciones relacionadas con la construcción de músculo y otro que afirme aumentar la energía. Escriba una reseña de cada uno incluyéndolos siguientes puntos:

1. Describa el suplemento. ¿Qué pretende hacer para el atleta? ¿Qué ingredientes contiene?
2. ¿Cree que el suplemento es eficaz? ¿Por qué o por qué no? Apoye su opinión con al menos dos referencias publicadas en revistas científicas. Si es posible, incluir un meta-análisis o revisión sistemática.
3. Evalúe la seguridad del suplemento o los ingredientes reportados. Informe cómo fue la búsqueda de información sobre seguridad.
4. ¿El producto está certificado por una organización de terceros?
5. Elija una liga deportiva u organización. Encuentre sus políticas sobre suplementos y determine si el suplemento que está evaluando está permitido o contiene alguna sustancia prohibida.