



## SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

---



## NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO

Desde el momento que él hombre comenzó a participar en las competencias deportivas, la nutrición ha sido percibida como un componente integral del rendimiento físico.



**ENERGÍA = TRABAJO**





El progreso en la comprensión del metabolismo humano y la fisiología del ejercicio ha permitido la manipulación de la ingesta de nutrientes influyendo en el rendimiento deportivo, dando lugar a la explosión de los productos con aplicaciones específicas para el ejercicio.





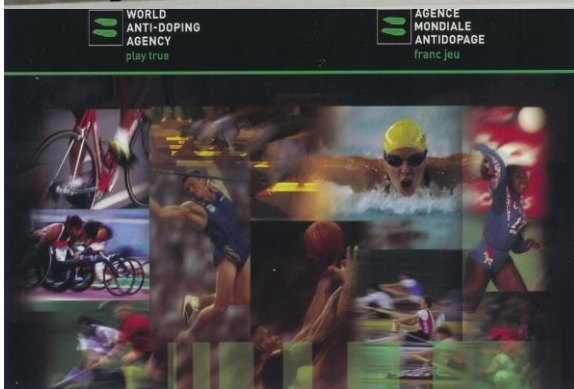
## PRECAUCIONES CON EL USO DE SUPLEMENTO



En la actualidad se conocen una serie de productos y prácticas a las que se atribuye la capacidad (no siempre probada) de favorecer el desarrollo de la fuerza muscular y potencia, necesaria para incrementar el rendimiento físico del deportista.



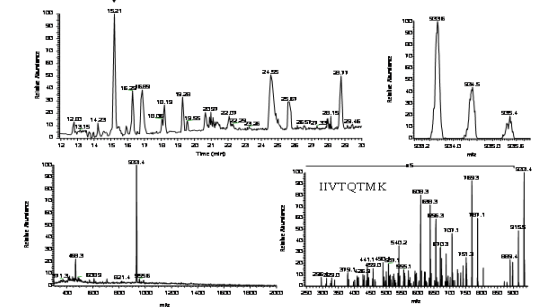
## RIESGO DEL USO DE SUPLEMENTOS



Algunos suplementos nutricionales aumentan el rendimiento deportivo y reducen la fatiga; algunos de ellos son ilícitos y se califican como dopantes.



Fragmentación automática de péptidos mediante HPLC-trampa iónica





## Y QUE PASA CON LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

Las compañías que fabrican los suplementos NO están apropiadamente reguladas. Esto quiere decir que nunca estás seguro de lo que tomas

No siempre puedes comprobar lo que está escrito en la etiqueta!

Un suplemento puede estar contaminado o adulterado

Si lo usas, es tú propio riesgo!





# REGULACIÓN INTERNACIONAL CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE



## Artículo 10 – Suplementos nutricionales

Los Estados Parte instarán, cuando proceda, a los productores y distribuidores de suplementos nutricionales a que establezcan prácticas ejemplares en la comercialización y distribución de dichos suplementos, incluida la información relativa a su composición analítica y garantía de calidad.

DOF: 20/06/2007.



# Normatividad vigente 2021.



- Código Mundial Antidopaje
- Estándares Internacionales
- Normas Modelo
- Documentos Técnicos
- Otras herramientas
- Convenio de la UNESCO
- Carta Olímpica





## LA WADA SÓLO RECOMIENDA NO CONSUMIR SUPLEMENTOS



El consumo de suplementos dietéticos por parte de los deportistas es motivo de preocupación porque es posible que en muchos países no se sigan normas estrictas en cuanto a la fabricación y el etiquetado de los suplementos, lo que podría dar lugar a que un suplemento contuviera una sustancia no declarada que esté prohibida según las normas antidopaje.



Se ha atribuido un número considerable de controles positivos al mal uso de suplementos, y consumir un suplemento dietético mal etiquetado no se considera una defensa adecuada en una vista por dopaje.



## EL DEPORTE NO SOLO ES ANTI ÉTICO ES PELIGORSO PARA TÚ SALUD

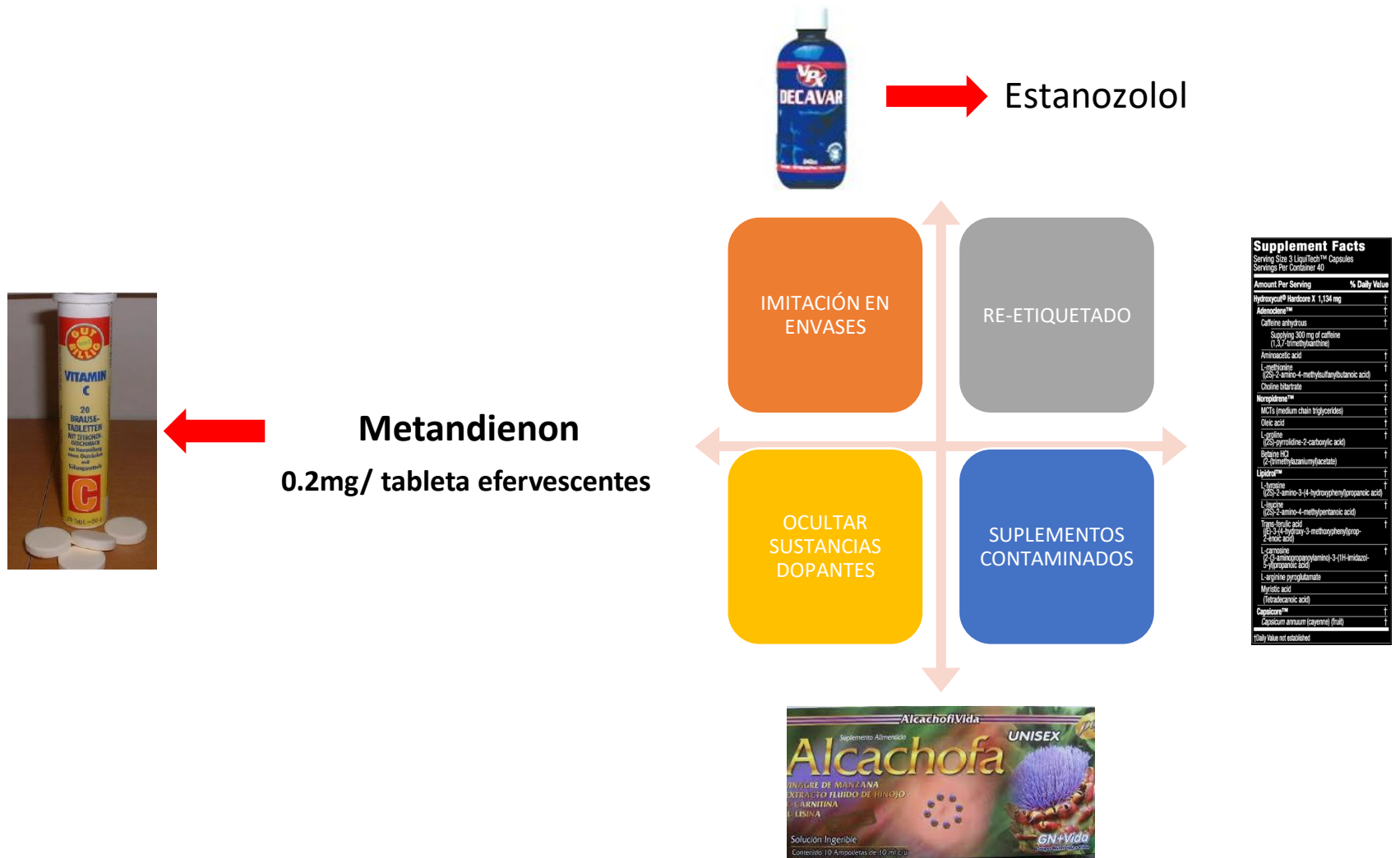
El deporte es el 2º referente para educar en valores y en conductas éticas:

- Diversión sana
- Responsabilidad
- Juego limpio
- Honestidad
- Amistad
- Trabajo en equipo
- Respeto de leyes y reglas
- Solidaridad
- Superar objetivos



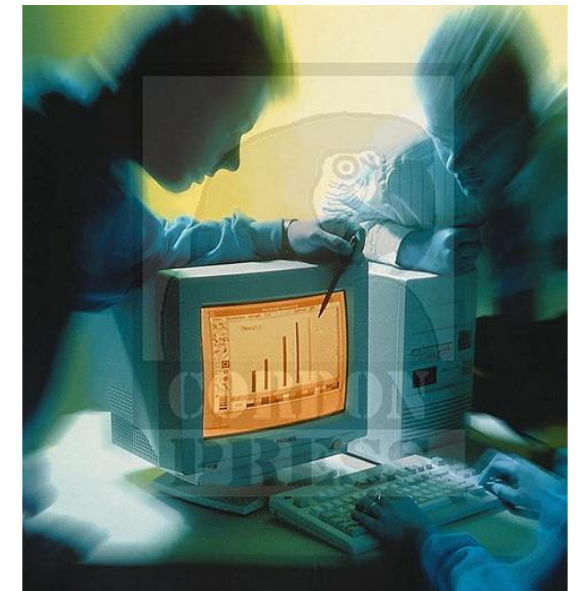


La ausencia de una regulación ha permitido que los fabricantes carezcan de practicas ejemplares en la comercialización y distribución de suplementos, incluida su composición analítica y garantía de calidad, lo que permite:





Lamentablemente, la evidencia científica de estas ayudas pueden ser costosos y **POTENCIALMENTE DAÑINAS.**





## MUERTES RELACIONADA CON EL DOPAJE

Tom Simpsons

Florence G. Joyner

Bruno Neves



Korey Stringer

Marco Pantani

Steve Bechler



El uso de sustancias prohibidas ha ocasionado daños irreparables en la salud de los deportistas **INCLUSO LA MUERTE**



## QUÉ MÁS DEBERÍAS DE SABER

Existen métodos para administrar sustancias o manipular tú fisiología, lo cuál está prohibido.

Estos métodos, también pueden tener un efecto negativo en tú cuerpo.

Ejemplos:

Dopaje sanguíneo incluyendo transfusiones para Modificar la forma en que tú sangre transporta el Oxígeno.

Consecuencias:

- Muerte súbita
- Infecciones
- Daño renal
- Hipertensión arterial





Te invitamos a **conocer más sobre el mundo antidopaje** accediendo a la plataforma educativa **ADEL** y al resto del material educativo de la ONAC



<https://adel.wada-ama.org>