

***Fitness* y deporte: Complementos para mejorar nuestro rendimiento**

Es la Mañana, EsRadio.

Laura Herrero:

Y hoy en nuestra sección de *fitness* y salud, vamos a abordar uno de los principales problemas, por llamarlo de alguna forma, con la que nos encontramos los deportistas, sobre todo cuando empezamos a hacer deporte y vemos que todos nuestros compañeros de gimnasio, de *running*, o de bicicleta, están con su batido de proteínas o con sus pastillas, o con sus suplementos.

Pero ¿qué son los suplementos, necesito tomarlos, me van ayudar a mejorar? Hoy vamos a dedicar la sección a la suplementación deportiva y para ello he invitado a una especialista, que es Ana Pérez Seama, buenos días.

Ana Pérez:

Sesma.

Laura Herrero:

¿Sesma? Perdona, Ana Pérez Sesma.

Ana Pérez:

No pasa nada.

Laura Herrero:

Yo te he invitado, porque hoy tenemos tiempo para hablar tranquilamente, porque es un mundo muy complicado, el de la suplementación, y sobre todo porque es un mundo en el que tenemos que acudir a los especialistas. Cuéntanos un poquito, ¿qué es la suplementación deportiva?

Ana Pérez:

Los suplementos deportivos son todos aquellos productos que tienen como fin mejorar a las personas que hacen deporte o bien aportarles algunos nutrientes que pueden

escasear en su dieta. Lo más importante, y que quiero dejar claro, es que siempre tiene que ser una suplementación muy individualizada y que debemos dejarla en manos de profesionales que no recomienden verdaderamente algo que no nos vaya a causar ningún perjuicio y que consiga lo que queremos: mejorar la recuperación, disminuir la fatiga...

Y luego es muy específico también de cada deporte y de nuestros objetivos.

Laura Herrero:

Sí, porque aunque veamos a nuestro compañero de gimnasio que está al lado que se está tomando L-carnitina, por decir un ejemplo, no quiere decir que a nosotros nos venga bien tomar eso.

Ana Pérez:

Ni que lo necesitemos, ni que sea eficaz... Vuelvo a repetir: cada persona, dependiendo de su composición corporal, de su sexo, de su estado fisiológico, de si tiene alguna patología y, sobre todo, de su dieta, porque esto siempre tiene que complementar a una dieta eficaz.

Laura Herrero:

Eso es, no es un sustitutivo, es un complemento.

Ana Pérez:

La esencia tiene que estar en nuestra dieta y en nuestra hidratación, otro de los elementos que no se nos deben olvidar, y en el descanso.

Laura Herrero:

También depende mucho del deporte que practiquemos, tú lo has dicho al principio, no es lo mismo salir a correr, que a hacer *crossfit*, que hacer zumba.

Ana Pérez:

Depende del deporte y depende de la carga de entrenamiento que tengamos. Nosotros podemos hacer entrenamientos muy espaciados, muchos entrenamientos a lo largo de la semana, dos entrenamientos en un día... Todas esas cosas van a ser las que van a dirigir y acondicionar nuestra necesidad de suplementos, de descanso, de dieta y de hidratación, ¡repito!

Laura Herrero:

Sí, la hidratación, es muy importante. Muchas veces se nos olvida.
Sobre todo, ahora en verano.

Ana Pérez:

En verano la deshidratación es mayor por el calor, la pérdida de electrolitos... Pero también se nos olvida en invierno, que no tenemos sensación de sed. Es muy importante la hidratación.

Laura Herrero:

Sí, también depende de la dieta, del ejercicio que hagamos y también de lo que busquemos. Hay gente que busca tener más músculo, gente que busca adelgazar y otros que buscan definir.

Ana Pérez:

Exacto. Deportes de fuerza o actividades deportivas que buscan construir masa muscular, o deportes de potencia, tienen sobre todo unos requerimientos nutricionales. Nosotros, dependiendo de lo que necesitemos, tenemos que intentar garantizarlo con la dieta y, luego, buscarlo en los suplementos. A veces ocurre que nuestra vida no nos permite tomarnos una comida... Me imagino, por ejemplo, tú aquí en la radio, a lo mejor tienes que hacer uso en algún momento determinado de una comida rápida, que no huela demasiado, que tenga fácil digestión... A veces también podemos recurrir a eso por las circunstancias de nuestra vida.

Laura Herrero:

Tú de hecho, eres nutricionista.

Alguien que vaya a tu consulta, en realidad va a buscar una dieta personalizada que luego se puede complementar con suplementos. Pero lo básico, es la dieta.

Ana Pérez:

Sí, yo trabajo con todo tipo de personas y hay personas que, simplemente, lo que buscan es una dieta adecuada para conseguir una composición corporal sana, dentro de mucha horquilla.

También tengo personas que hacen deporte. Dependiendo de esa carga, dependiendo de sus condiciones, pues no es lo mismo que trabajemos con una mujer que entra en la menopausia, que tiene una carga, una tasa metabólica diferente o personas que tienen muchísima actividad, además de la del deporte diarias, no es lo mismo que entrenemos tres horas al día... Todo eso, es lo que hay que valorar.

En primer lugar, definir y diseñar una buena dieta y, luego, suplementar si es necesario. También ocurre que hay personas que, en momentos puntuales del año, donde los entrenamientos aumentan mucho la carga, ahí necesitan suplementación y no en otras facetas, donde la carga de entrenamiento es más relajada.

También ocurre después de la vuelta del verano, que hemos entrenado menos, queremos volver a hacer lo que hacíamos antes y, a veces, aunque la gente cree que no, ese es un buen momento para usar algunos suplementos.

Todo depende, lo digo siempre. Personalizar.

Laura Herrero:

Sí y, además, es verdad lo que tu comentas, aparte del trabajo, que ya de por sí muchas veces desgasta, de los horarios...

Ana Pérez:

La falta de descanso, muy importante.

Laura Herrero:

Claro, el insomnio es verdad que no deja de ser una carga extra más, que al final va a terminar agotándote, por eso hay suplementos con los que se puede evitar.

Ana Pérez:

Sí, hay suplementos que trabajan en esa línea. Los hay de los que tienen evidencia científica y los hay que tienen menos porque todavía están un poco en periodo de prueba, y luego los hay que tienen muy poco o nada.

Laura Herrero:

No hemos dicho que tú trabajas en U.S.A Fitness, que se nos ha olvidado decirlo.

Que ahí venden todo tipo de suplementos. Pero siempre bajo tu supervisión, siempre que se contrate este servicio, que es lo que yo decía, lo ideal.

Ana Pérez:

Lo ideal es que cuando una persona se plantea tomar suplementos, salvo que tenga conocimientos, salvo que sea un profesional, es como si tú te tienes que hacer una

endodoncia, tú no vas a que te cuente cómo se hace la endodoncia o te la hace el frutero. Te la hace el odontólogo. Pues esto es lo mismo: hay que ponerse en manos, o bien de profesionales del deporte, de profesionales de la nutrición o bien de las personas que trabajan en tiendas y que deberían estar asesorados y formados en la materia. Y cuando te llega una persona y te pregunta sobre qué suplementos tomar, hacerle unas cuantas preguntitas, que el profesional solo con cinco o diez minutitos sabe muy bien hacia dónde dirigir. A veces, simplemente es aportarle algún suplemento, si es que lo necesita, o simplemente orientarle un poco sobre cómo distribuir los nutrientes a lo largo del día.

Cada persona, además, viene haciendo una actividad física.

También en las tiendas de suplementación deportiva nos encontramos con personas que no solamente hacen deporte, sino que tienen alguna carencia de algún nutriente y también allí se puede obtener de manera aislada. Por ejemplo, en el caso de los Omega 3 de origen animal, en personas que no consumen pescado.

Hay un abanico de muchos productos. Y lo ideal, es que haya siempre una persona que sepa asesorarte e indicarte correctamente, para siempre preservar tu estado de salud, que eso siempre es lo que nos debe guiar.

Laura Herrero:

Te decía yo al principio que es mundo inmenso, que si te pones a investigar en Google, te pierdes. Y no sabes, además, todo lo que te venden: todo es maravilloso, todo parece milagroso. Lo ves y dices: “¡Vale, lo quiero todo! Me lo voy a tomar todo”.

Lógicamente, es imposible. Y, también, lo que tú dices, puede tener efectos que, a lo mejor, para una persona en concreto, no son los deseados.

Ana Pérez:

O que no hagan nada.

Laura Herrero:

Sí, que te estés gastando el dinero a lo tonto.

Ana Pérez:

Lo peor es que te hagan mal y después de que te hagan mal, que no te hagan nada.

Algunos tienen efecto placebo, que también es un gran efecto, pero bueno.

Y luego también dependen mucho del tipo de actividad deportiva que hagamos.

Es una de las primeras cosas que yo pregunto a una persona. No es lo mismo hacer *crossfit*, hacerlo dos días a la semana, que hacerlo tres, que hacerlo cinco; no es lo mismo hacer una clase de zumba tres días a la semana, o combinar el yoga con el spinning. Cada actividad deportiva tiene sus requerimientos.

Laura Herrero:

Tú has dicho antes que hay muchos que tienen evidencia científica, otros no y otros están en proceso, pero así un poquito a rasgos generales, ¿a favor de cuáles estás, de qué suplementos?

Ana Pérez:

En primer lugar, yo diferenciaría un poco lo que son complementos alimentarios, por ejemplo, en el caso del consumo de proteínas o de aminoácidos, que pueden servirnos para llegar a los requerimientos que necesita una persona.

Laura Herrero:

Muchas veces te dicen que para conseguir los gramos que tú necesitas, debes comerte cinco pechugas de pollo. Y dices: “Es que no puedo comerme cinco pechugas”.

Ana Pérez:

O por ejemplo, hay muchas personas que no desayunan, no les gusta desayunar o desayunan el típico desayuno español, café con leche y unas galletas. En fin, no voy a entrar en ese tema ahora. Y si es una persona que hace deporte, sobre todo si es una persona que hace un deporte de potencia, o que hace un deporte en el que busca ganar masa muscular, es muy importante que no permanezcamos más de cinco o seis horas sin tomar alimentos proteicos.

Muchas veces conviene en ese momento del día, meter un aislado de proteínas, un producto que lo vas a mezclar con agua o con alguna bebida vegetal o con leche. Va a suponer algo de muy fácil digestión, muy fácil de tomar, y ya te va a garantizar tus necesidades.

Por ejemplo, lo que decía, en el caso de los omegas 3 de origen animal, algunos ácidos grasos que para obtenerlos del mundo vegetal también hay que tomar grandes cantidades y vienen en alimentos con mucho contenido graso y, aunque sean buenos

alimentos, nos desequilibra las calorías totales del día, las kilocalorías que necesitamos, pues hay personas que es conveniente suplementarles con eso.

Y luego están aquellas ayudas ergogénicas, las que van a mejorar el rendimiento y la recuperación en el momento o a lo largo de las horas siguientes. Entonces, ahí ya están otro tipo de sustancias.

Laura Herrero:

Aquí también hablamos de preentreno, entreno y postentreno.

Ana Pérez:

Claro, la recuperación, es postentreno. Entonces, el hecho de que no completes lo que tu cuerpo necesita después de un entrenamiento, va a significar fatiga, que no haya la adaptación y que no haya, sobre todo, la reposición de sustratos. Si tú has hecho un entrenamiento de una hora intensa de *crossfit*, tu glucógeno muscular y tu glucógeno hepático van a quedarse muy mermados. Si tú no repones en las horas sucesivas, normalmente todo el mundo lo hace, esos sustratos, si no tienes una buena reserva de grasas, tu cuerpo va a tirar de masa muscular y no vas a conseguir eso que quieres.

Laura Herrero:

Claro, no vas a tener resultados.

Ana Pérez:

Exacto. Y, sobre todo, es probable que poco a poco entres en esa fase de ir a peor.

Laura Herrero:

Sí, que al final vas y ya te vas arrastrando. No puedes más, estas cansado.

Ana Pérez:

No haces entrenamientos eficaces, no disfrutas del entrenamiento, no hay una buena congestión muscular, una buena contracción... En fin, todo eso se soluciona.

Una de las ayudas ergogénicas que más se utilizan y que son más eficaces son las bebidas de hidratos de carbono y electrolitos, pre, durante y post ejercicio, porque eso es lo que estamos perdiendo a lo largo de la actividad física y el recuperarla en el

momento evita que tengamos fatiga durante el entrenamiento y que podamos acabar entrenamientos, llegar al fin deseado.

Laura Herrero:

Sí, además en una condición que no sea del todo lamentable.

Ana Pérez:

Claro. Luego también hay otro suplemento que lo llevamos usando desde hace pocos años, que es la beta alanina, que es eficaz tanto en deportes de fuerza como en deportes de resistencia y también disminuye muchísimo la fatiga y mejora la recuperación. Es un gran suplemento.

Está la creatina, que aumenta la fuerza.

Laura Herrero:

La creatina es de la que últimamente se escucha más hablar.

Ana Pérez:

La creatina lleva usándose ya muchísimos años y es un suplemento seguro y muy eficaz. Con el tema de los aminoácidos ramificados, personalmente, es casi mi suplemento favorito. Yo los utilizo durante el entrenamiento. El día que no puedo entrenar con ellos, y no es placebo, mi recuperación posterior y sobre todo la sensación de fatiga durante el entrenamiento, es muchísimo mayor.

Laura Herrero:

O sea, en este caso sería, durante, ni antes, ni después.

Ana Pérez:

Yo lo tomo durante. Cuando uno aprende de sus sensaciones y aprende lo que tienen que hacer los suplementos, pues tú ya vas también trabajando con ellos.

Pero bueno, si no tienes ese conocimiento, es un poco complicado. Los aminoácidos ramificados, se suelen utilizar como recuperadores musculares. Son tres aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir, los tenemos que tomar de la dieta, y que son uno de los componentes principales del músculo. Con lo cual, es importante que tengamos un buen aporte de esos aminoácidos. Los conseguimos bien de manera aislada o bien en las formulaciones, sobre todo de proteína de suero de leche, la famosa whey, que es muy alta en estos aminoácidos.

Laura Herrero:

Y en este caso, porque muchas personas también, cuando empiezan a plantearse el uso de suplementos, sobre todo en mujeres, tienen miedo o de engordar o de desarrollar mucho la masa muscular.

Ana Pérez:

Las mujeres no debemos tener miedo a desarrollar la masa muscular, es más, debemos perseguirla, dentro de los límites que nos permite nuestro sexo y nuestra especie. O sea, estamos hablando de buenos entrenamientos, buena nutrición, buena recuperación y buena suplementación. En otros temas no entramos. Y las mujeres no debemos tener miedo, en primer lugar, porque como no producimos testosterona como los chicos, no vamos a tener un anabolismo muscular excesivo. Y luego, porque además las mujeres a medida que vamos perdiendo nuestra eficacia hormonal, nuestra capacidad de mantener la masa muscular, que aumenta mucho nuestro metabolismo basal y nos ayuda a mantener el peso, también disminuye. Y los deportes de fuerza mejoran la densidad ósea, algo que también vamos perdiendo con la pérdida de hormonas. Las mujeres debemos de hacer trabajo de potencia y de fuerza como locas.

Laura Herrero:

Sí, yo lo digo siempre. Yo pongo el ejemplo de cuando ya vamos a ser más mayores, el hecho de poder llevar las bolsas del supermercado a casa, eso es fuerza, tenemos que ser fuertes.

Ana Pérez:

Claro, tenemos que ser fuertes, porque eso además mejora nuestro sistema óseo, que es una de nuestras debilidades cuando vamos dejando de producir hormonas eficazmente, que eso se empieza a producir a partir de los 35 años y, además, hay menopausias muy precoces, que aumentan todavía ese riesgo.

Laura Herrero:

Y también el miedo a desarrollar de repente mucha masa.

Ana Pérez:

¡Eso no pasa jamás!

Laura Herrero:

Ojalá fuera así, porque entonces no tendría que ir tanto al gimnasio.

Ana Pérez:

A mí siempre me dicen: “Yo no me quiero poner así”. Y digo: “Si te pones así, ven y dímelo, cuéntamelo”. Y es como cuando me dicen: “Dame una pastilla para adelgazar”. Digo: “No, no, el día que la encuentres, cuéntamelo y nos hacemos millonarias”.

Eso es complicado. Aparte, la masa muscular ni aparece, ni desaparece de un día para otro, con lo cual, en caso de que tuviéramos, por lo que sea, alguna capacidad de superhéroe, lo iríamos viendo poco a poco.

Eso no va a pasar. Todo lo contrario. En el momento en el que una entrena, hace las cosas bien, nota que tiene más tono muscular, que aumenta su masa muscular y luego te vas un mes de vacaciones, no haces nada y el hecho de no trabajar, te vuelve a dejar con falta de tono. Pero se recupera rápido.

Laura Herrero:

También decías tú lo de una pastilla para adelgazar, No hay pastillas para adelgazar, ¿pero hay algún suplemento que ayude a la quema de grasas o en ese proceso?

Ana Pérez:

Este es el gran dilema. Hay muchísimos productos que van orientados en esta línea y hay algunas sustancias que se han demostrado eficaces: la cafeína, algunas catecolaminas del té verde, otras que se han ido prohibiendo, porque, aunque eran eficaces para la pérdida de peso, además no voy a dar nombres, porque esto luego hace que la gente...

Laura Herrero:

Al final lo buscas.

Ana Pérez:

Y que se han demostrado que, evidentemente, te ayudan a perder peso y a perder salud, con lo cual, no es eso lo que buscamos.

Hay otras series de sustancias que todavía se está buscando que funcione. Y luego también hay algunas otras que lo que hacen es que parece que disminuyen la absorción de algunos nutrientes, como en el caso de las grasas con el chitosan, o de algunas sustancias para los hidratos de carbono, pero no hay que buscar el milagro.

Porque si el milagro existiera, ya lo tendríamos.

Entonces, lo que hay es que buscar es una dieta equilibrada con la que no se va pasar hambre jamás, hacer ejercicio en la medida de nuestras posibilidades y de nuestro gusto, no todo el mundo tiene la misma afición por el deporte, y ayudarse con algunas sustancias en algún momento.

Vuelvo a repetir: la cafeína, las catecolaminas del té verde, algunos otros productos, el CLA también se utiliza en esta línea, aunque todavía hay un poco de controversia. Pero no hay nada milagroso, no hay nada más.

Laura Herrero:

Es cuestión de trabajar y cuidar la dieta.

Ana Pérez:

Sí, es que no hay otra cosa. Y luego hay gente que encima tiene algunos problemas de carácter hormonal o de carácter genético que se lo pone difícil. Pero la mayoría de los casos suelen ser malos hábitos y sedentarismo.

Eso suele ser la causa del sobrepeso, una mala alimentación.

Laura Herrero:

Y también pereza, la pereza es muy mala.

Ana Pérez:

Sí, si tú, gastas ocho, pero ingieres nueve, cada día tienes uno más, al cabo de un año, son un montón de euros en el banco o un montón de tejido graso.

Laura Herrero:

Sí y muchas veces también la pereza no es porque no queramos, sino porque estamos cansados de nuestro día a día.

En este sentido, tampoco hay milagros, pero ¿algún suplemento que te dé un poquito de energía o que te dé ese plus que necesitas quizás para acercarte hasta el gimnasio?

Ana Pérez:

En ese caso, la cafeína.

La cafeína es una sustancia que hay que tener ciertas reservas con ella. Si eres una persona sana, hay unas recomendaciones que son saludables, pero hay que tener en

cuenta varias cosas. No todas las personas tienen la misma sensibilidad, ni la capacidad de metabolización de la cafeína y que puede interferir en el sueño. Tiene unas horas de metabolización, entonces si nosotros entrenamos muy tarde, muy cansados, no hay cafeína ya que levante aquello. De hecho, no vas a descansar, porque no vas a dormir.

Entonces, hay que planificar la hora del entrenamiento a una hora en la que todavía tengamos un poco de capacidad, porque yo hay muchas veces que me viene la gente con ese problema: “¿Qué me puedo tomar? Llego a las nueve de la noche al gimnasio”. Digo: “¿A qué hora te has levantado, cuántas horas llevas trabajando?” Es que eso no hay quien lo levante. Es muy complicado. A mí me gusta un café o algún producto que lleve cafeína. A mí tomar aminoácidos ramificados durante el entrenamiento me permite entrenamientos muy confortables, de esos que empiezas a entrenar y empiezas a sentirte bien. Y luego adecuar la carga del entrenamiento a nuestra capacidad física.

Laura Herrero:

Los aminoácidos era la creatina. Me parece que me he perdido, con los términos.

Ana Pérez:

Los aminoácidos son los componentes de las proteínas. Dentro de los aminoácidos es importante destacar que hay unos a los que llamamos esenciales, que son los que debemos ingerir a través de la dieta o de suplementación porque no los fabricamos.

Los aminoácidos tienen diferentes roles. Algunos tienen diferentes roles. Algunos de ellos forman parte de estructuras, de tejidos... En el caso de los ramificados, los famosos B.C.A.A., por sus siglas en inglés, son importantes constructores de la masa muscular, entre otras cosas. A mí personalmente, tomados durante el entrenamiento, me disminuye mucho la fatiga.

Parece que tiene que ver con el transporte del triptófano y demás.

Laura Herrero:

Y una pregunta, ¿los multivitamínicos?

Ana Pérez:

Nosotros tenemos unas necesidades de vitaminas, que varían en función de muchas circunstancias: fumar, tomar tóxicos, consumir demasiado alcohol, tener mucha actividad física... Si no lo conseguimos tener de la alimentación, que a veces hay

gente que no toma suficientes alimentos integrales, poco procesados, vegetales, frutas, frutos secos... no lo consigue. En ese caso, suplementar está bien.

A veces, hay deportistas que tienen mucho daño oxidativo y a lo mejor sus requerimientos de algunas vitaminas, como de la vitamina C, de la vitamina E o en cargas de trabajos muy amplias es importante.

A veces, con personas que tienen mucho trabajo, que no comen bien, tomar un multivitamínico bien balanceado, puede garantizarte que no va a haber problemas.

Hay que tener cuidado con las vitaminas liposolubles, porque se pueden acumular sobre todo en el hígado y en estructuras.

Con el tema de las hidrosolubles, las eliminamos de manera bastante fácil a través de la orina y no tienen tanta carga tóxica, pero en el caso de otras, hay que tener cuidado. Pero claro, hay que ver siempre cómo nos alimentamos. Si nos alimentamos incorrectamente, las vitaminas son esenciales para la vida, si no, nos morimos.

Laura Herrero:

Ana y ahora alguien que nos esté escuchando y que diga: “¿Dónde te encuentras, cómo voy para que me hagan esa dieta personalizada?”

Ana Pérez:

Estoy en la tienda que tiene U.S.A. Fitness en la calle Hortaleza, número 18. Allí, además de encontrarme como nutricionista, también va a tener una serie de suplementos deportivos, no solo suplementos deportivos, también complementos nutricionales, no solo para gente que hace deporte, sino para gente que tiene una alimentación precaria o deficitaria. Allí les atenderemos encantados.

Laura Herrero:

Ana Pérez Sesma, muchísimas gracias. Te buscaremos allí en la calle Hortaleza, en U.S.A. Fitness, para seguir hablando de todos estos suplementos y sobre todo de dieta.

Ana Pérez:

Muchas gracias a vosotros.