

“Ayuda Ergogénica”

Suplemento Deportivo

Definición

Producto tomado por la boca que contiene un "ingrediente dietético" para suplementar la dieta o para mejorar la marca deportiva.

El término suplemento "nutritivo" puede incluir una amplia variedad de productos no farmacéuticos como las vitaminas, proteínas, aminoácidos, extractos de hierbas, ácidos grasos esenciales y minerales.

¿Mejoran la Marca Deportiva?

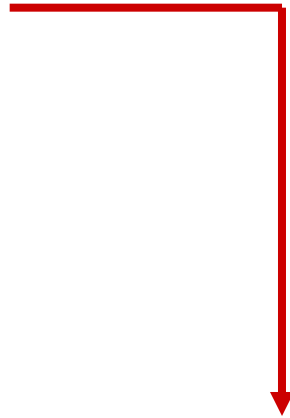


No, o que no está demostrado, aunque hay algunos como, por ejemplo, la creatina, la cafeína y el bicarbonato que pueden mejorarla en algunas circunstancias y en algunas poblaciones de deportistas.



Si los deportistas consumen dietas normales y equilibradas, no está demostrado que la suplementación con vitaminas o minerales les mejore la marca o su estado de salud.

Que es...



En el deporte, una ayuda ergogénica puede ser definida como una técnica o sustancia empleada con el propósito de mejorar la utilización de energía.



Función

Ayudan a potenciar alguna cualidad física (la fuerza, la velocidad, la coordinación)

Ayudan a disminuir: la ansiedad, los temblores, el control del peso, el aumento de la agresividad, la mejora de la actitud competitiva, y la demora de la fatiga o aceleración de la recuperación del organismo.

Efecto Placebo



Es el efecto que provoca en el rendimiento de los deportistas el uso de una sustancia que es inocua y que por lo tanto no provocara cambios en su comportamiento fisiológico, biológico, bioquímico etc.

Clasificación de la Ayuda Ergogénica

- Agentes Farmacológicos
- Agentes Hormonales (GH, Testosterona)
- Agentes Fisiológicos (Suplemento con O₂, Ac. Aspártico, Bicarbonato)
- Agentes Nutricionales (concentrados proteicos, Carnitina, Creatina, Cromo)