

# ¿Qué son los suplementos dietéticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento físico y para qué sirven?

---

Publicado el: 20-02-2018

Si hace ejercicio con regularidad, y especialmente si es atleta y compite en eventos deportivos, debe saber que una dieta bien balanceada y mucho líquido son importantes para maximizar su rendimiento físico. Sin embargo, usted podría estar pensando si los suplementos dietéticos le podrían ayudar a entrenar mejor, a mejorar su rendimiento o a obtener una ventaja competitiva.

Esta hoja informativa describe lo que se conoce acerca de la eficacia y la seguridad del consumo de muchos de los ingredientes que contienen los suplementos dietéticos que se promueven para mejorar el ejercicio y el rendimiento físico. A veces a estos productos se les conoce como “ayudas o suplementos ergogénicos”, pero en esta hoja informativa nos referiremos a estos simplemente como “suplementos para mejorar el rendimiento físico”. Los comerciantes de estos suplementos podrían afirmar que sus productos mejoran la fuerza o la resistencia, ayudan a alcanzar su meta de rendimiento más rápido, o aumentan su tolerancia para un entrenamiento más intenso. También podrían afirmar que sus suplementos podrían ayudarle a preparar su cuerpo para mejorar el ejercicio, reducir su riesgo de lesión durante el entrenamiento o ayudar con la recuperación después del ejercicio.

Los suplementos para mejorar el rendimiento físico no pueden sustituir una dieta saludable, pero algunos de ellos podrían tener algún valor, dependiendo del tipo y la intensidad de su actividad. Otros suplementos no parecen funcionar, y unos pocos podrían ser nocivos para la salud.

Si está pensando tomar un suplemento para mejorar su rendimiento físico, consulte con un profesional de la salud. Si tiene un entrenador con conocimiento de medicina deportiva, pregúntele acerca de los suplementos para mejorar el rendimiento físico. Es importante hablar con un experto si usted es un adolescente o tiene alguna afección médica. También es importante saber si los medicamentos que toma podrían interactuar con los suplementos para mejorar el rendimiento físico que usted está considerando.

## **Cuáles son los ingredientes en los suplementos para mejorar el ejercicio y el rendimiento físico?**

Los suplementos para mejorar el rendimiento físico pueden tener muchos ingredientes, como vitaminas y minerales, proteínas, aminoácidos y hierbas, en diferentes cantidades y en muchas combinaciones. Estos productos se encuentran en el mercado de varias maneras, incluyendo cápsulas, comprimidos, líquidos y polvos.

Esta hoja informativa describe a continuación los ingredientes que se encuentran en los suplementos para mejorar el rendimiento físico en orden alfabético. Aprenderá sobre la eficacia y la seguridad del consumo de cada uno de los ingredientes y encontrará asesoramiento de expertos sobre su uso. Tenga en cuenta, sin embargo, que muchos de los suplementos para mejorar el rendimiento físico en el mercado contienen más de un ingrediente, y los ingredientes pueden actuar de diferente manera cuando se combinan. Debido a que no se han estudiado las combinaciones de la mayoría de los ingredientes, no sabemos que tan seguros y eficaces son a la hora de mejorar el rendimiento.

Tal vez se sorprenda al saber que, por lo general, los fabricantes de estos suplementos no hacen estudios en personas para saber si sus productos verdaderamente funcionan y son seguros. Cuando se realizan estudios (principalmente por investigadores en universidades) sobre los ingredientes y las combinaciones de los ingredientes en los suplementos para mejorar el rendimiento físico, generalmente se involucra a una cantidad pequeña de personas que están tomando los suplementos solo por unos días, semanas o meses. Muchas de estas investigaciones se llevan a cabo en hombres jóvenes sanos, pero no en mujeres, en adultos de mediana edad, adultos mayores, o adolescentes. Y a menudo, los estudios no han investigado el uso de los ingredientes o sus combinaciones en personas que realizan las mismas actividades físicas que usted. Por ejemplo, los resultados de un estudio con levantadores de pesas no aplican para usted si usted es un corredor de distancia.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>