

# Deportistas: el riesgo de los suplementos vitamínicos sin control

Actualizado viernes 16/11/2007 08:54 (CET) [MARÍA VALERIO ELMUNDO.ES](#)

MADRID.- El número de deportistas que consume algún tipo de suplemento vitamínico para mejorar su rendimiento o fortalecer su estado de salud no está claro y las cifras oscilan entre el 40% y el 88%, según encuestas realizadas en EEUU. Sin embargo, una nueva investigación británica señala que muchas de estas personas no conocen la verdadera utilidad de estas sustancias y pueden poner en riesgo su salud con esta práctica.

Investigadores de una universidad británica especializada en medicina deportiva, dirigidos por Andrea Petròczi, han analizado una encuesta a 874 deportistas de más de 30 modalidades diferentes (**tanto profesionales como aficionados**) llevada a cabo en el Reino Unido sobre el consumo de sustancias. Aunque tres quintas partes de los encuestados consumía algún tipo de suplemento, las razones que argumentaban para su uso no siempre coincidían con la indicación real de estos productos.

El trabajo, publicado en las páginas de la revista '[Nutrition Journal](#)', advierte de que este hábito puede tener consecuencias inesperadas, ya que algunos de estos complementos no están exentos de riesgos si se toman de manera inapropiada. Sobre todo a medida que aumenta la tendencia a combinar varios de ellos simultáneamente.

Una idea en la que coincide el doctor Francisco Miguel Tobal, especialista de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid. "El problema es que muchas de estas personas toman esto por su cuenta y riesgo, a dosis mayores de lo recomendado, por un tiempo prolongado y sin ningún control médico o especializado", advierte. "Cuando la realidad es que en el 95% de los casos, con una dieta adecuada, no serían necesarios".

Una encuesta de su escuela entre 120 deportistas de gimnasios madrileños observó que el 46% de ellos ingería ayudas ergogénicas, es decir, "sustancias legales para mejorar el rendimiento y que, a las dosis adecuadas, no deberían provocar problemas. Fundamentalmente vitaminas y minerales".

## Conocer antes de consumir

Como recuerdan los investigadores del estudio, sería necesario aumentar la educación de los deportistas y de los profesionales que se encuentran en los centros deportivos para que conozcan el uso más adecuado de los complementos vitamínicos. De hecho, según recuerdan, algunos trabajos previos han demostrado que **los atletas que mejor conocen estos productos menos los toman**.

"A menudo se prescriben o recomiendan estas ayudas porque nadie se ha molestado en preguntarle al deportista qué es lo que come, cuál es su dieta", incide por su parte el doctor Tobal.

De la encuesta británica también se desprende que muy pocos contaban con asesoramiento médico para llevar a cabo estos 'tratamientos'; pese a que la mayoría alegaba razones de salud para justificar su uso. "Esta incongruencia es preocupante", advierte Petròczi, "porque parece que los atletas **consumen estos remedios sin conocer los beneficios que pueden aportarles, ni sus posibles riesgos**. Es decir, sin un plan coherente".

### **Vitaminas que no son inocuas**

El trabajo examinó, entre otros productos, el **hierro**, cuyos suplementos no deben tomarse sin control médico porque pueden tener efectos adversos en personas con enfermedades renales e intestinales, úlcera péptica, enteritis, colitis, pancreatitis o hepatitis. O el **ginseng**, que según los Institutos Nacionales de Salud de EEUU, puede reducir los niveles de glucosa en sangre y que "debe tomarse con precaución en pacientes con diabetes, hipoglucemia o que toman sustancias que afectan el azúcar en la sangre".

Otro de los suplementos es la **equinacea**, que según indica el Centro Nacional de Medicina Natural y Complementaria de EEUU podría provocar reacciones alérgicas en algunas personas y empeorar algunos casos de asma. Finalmente, y además de la mencionada **vitamina C**, el trabajo habla del **magnesio** que a través de las fuentes naturales ayuda a mantener la función muscular y nerviosa, pero que en forma de suplementos puede producir diarrea y calambres abdominales.

"Porque una cosa es lo que los deportistas dicen que toman y otra, las cantidades que consumen", señala Tobal, "y ya estamos empezando a detectar en las consultas casos de hipervitaminosis o de alteraciones digestivas provocadas por el exceso de vitamina C, por ejemplo". Si el nivel máximo recomendado para esta vitamina es de 1,5 gramos al día, algunos deportistas toman hasta 2-5 gramos diarios, asegura Tobal, que alerta de otros problemas de insuficiencia renal, reacciones alérgicas, subidas del colesterol...

"La gente normal ha adoptado estos hábitos de los deportistas de élite sin ningún control, porque todo el mundo habla de las bondades de los suplementos, que se pueden adquirir fácilmente en farmacias o por internet, pero nadie menciona sus efectos tóxicos".