

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y ESTEROIDES ANABOLIZANTES ANDROGÉNICOS

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¿QUE SON?

SON PRODUCTOS QUE TIENEN COMO FINALIDAD MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO, APORTANDO UNA SERIE DE COMPLEMENTOS AL ORGANISMO. SON UN COMPLEMENTO DE MEJORA, NO UNA ALTERNATIVA A UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y A UN ADECUADO PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

SUPLEMENTOS MÁS HABITUALES

- HIDRATOS DE CARBONO.
- PROTEÍNAS.
- MINERALES Y VITAMINAS.
- CREATINA.
- CAFEÍNA.
- GLUTAMINA.

HIDRATOS DE CARBONO

- **FUNCIÓN:** Aportan energía al organismo.
- **USO:** En la comida previa a la actividad física, durante la misma si esta se alarga por más de una hora y después del entrenamiento para facilitar la recuperación.
- **ALIMENTOS:** Frutas, arroz, cereales, legumbres.

PROTEINAS

- **FUNCIÓN:** Aumento o mantenimiento de la masa muscular.
- **USO:** Lo más habitual es que se tome en forma de batido, ya que las proporciona concentradas, sobre todo después de esfuerzos de larga duración.
- **ALIMENTOS:** Pescado, carne, marisco, pollo, lácteos bajos en grasa

MINERALES Y VITAMINAS

- **FUNCIÓN:** Cubren las deficiencias de micronutrientes que algunas dietas bajas en calorías, para quemar grasas, suelen generar..
- **USO:** Suele ser común tomarlas con las comidas.
- **ALIMENTOS:** Fruta, verduras, legumbres.

CREATINA

- **FUNCIÓN:** Es un químico que podemos encontrar en el propio cuerpo, especialmente en los músculos. Aumentar los períodos de trabajo y disminuir la fatiga.
- **USO:** Su eficacia está probada para entrenos de alta intensidad y con ejercicios de corta duración.
- **ALIMENTOS:** Pescado, carne.

CAFEINA

- **FUNCIÓN:** Mejora el rendimiento afectando al SNC y al periférico.
- **USO:** En las actividades físicas de resistencia. Es necesario que se tenga en cuenta la influencia que puede tener esta sustancia en la conciliación del sueño.
- **ALIMENTOS:** Café, guaraná, té, chocolate...

GLUTAMINA

- **FUNCIÓN:** Evita la fatiga, favorece la recuperación muscular, disminuye las infecciones. Neutraliza el exceso de ácido láctico en los músculos.
- **USO:** Antes, durante y después del entreno.
- **ALIMENTOS:** Lácteos y algunos frutos secos.

RECOMENDACIONES

- Hablar con su médico antes de comenzar a tomar cualquier suplemento.
- No ingerir más de la dosis recomendada.
- Leer la lista de ingredientes para saber qué más contiene el suplemento.
- Tan solo porque un suplemento se promueva como “natural” no significa que este sea seguro.
- Informar al médico de los suplementos que se toman, debido a que estos pueden presentar interacciones con otros medicamentos.

ESTEROIDES ANABOLIZANTES ANDROGÉNICOS

¿QUÉ SON?

- Son sustancias sintéticas derivadas de la testosterona. “Anabólico” significa constructor o fabricante y “androgénico” masculinizante.

¿PARA QUÉ SE CONSUMEN?

- Aumentar la «masa muscular»
- Mejorar la fuerza muscular pura, pero también el «volumen» de entrenamiento.
- Mejorar los tiempos de recuperación y mantener el influjo nervioso.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS AAE EN VARONES

- Crecimiento de los senos (**Ginecomastia**).
- Comportamiento agresivo descontrolado (**“rabia de esteroide”**).
- Pérdida del cabello (permanente).
- Atrofia testicular.
- Producción reducida de espermatozoides.
- Disuria ("escozor", o "ardor" o dolor al orinar).
- Crecimiento de la próstata.
- Aumento del vello corporal y facial.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS AAE EN MUJERES

- Engrosamiento de la voz (permanente).
- Aumento en el tamaño del clítoris (permanente).
- Crecimiento de vello facial (permanente).
- Pérdida del cabello (permanente).
- Menos ciclos menstruales.
- Senos pequeños.

EFFECTO DE LOS AAE EN AMBOS SEXOS

- Acné severo.
- Síntomas psicológicos (por ejemplo, cambios repentinos de humor, irritabilidad, poco criterio, dificultades para dormir y depresión (asociada con el suicidio) después de parar los esteroides
- Elevación de la presión sanguínea
- Coagulación de la sangre
- Anormalidades en el hígado
- Aumento del colesterol “malo” (LDL) y reducción del colesterol “bueno”(HDL)
- Posible dependencia en las drogas
- Infecciones causadas por compartir agujas (por ejemplo, VIH / SIDA, hepatitis) e infecciones bacteriales en el lugar de la inyección)

Distintas formas de consumir los ESTEROIDES ANABOLIZANTES ANDROGÉNICOS

- **Experimental**
- **Ocasional**
- **Compulsiva**