

Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile

Ignacio E. González Espinosa¹, Luis A. Cortez Huerta², Andrés Pedreros Lobos³, Carlos Jorquera Aguilera⁴

¹Magister en Medicina y Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias, Universidad Mayor, Santiago, Chile. ²Facultad de Educación, Universidad Santo Tomás, Chile. ³Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina, Universidad Católica del Norte, Chile. ⁴Laboratorio de Nutrición y Fisiología del Ejercicio, Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Mayor, Chile.

Recibido: 18.07.2017

Aceptado: 14.03.2018

Resumen

La ciencia de la nutrición actualmente es considerada un componente crucial para la mejora de la salud y del rendimiento deportivo. El uso de suplementos nutricionales (SN) ha aumentado considerablemente en los últimos años. Estudios evidencian que en gimnasios, existe un alto consumo de productos que carecen de evidencia científica y que pueden poner en riesgo la salud de la población. El objetivo del estudio fue analizar el uso de SN en usuarios de una cadena de gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile durante el año 2016, para este fin se aplicó una encuesta previamente validada a 359 usuarios (191 hombres y 168 mujeres) en cuatro sedes de una cadena de gimnasios de la Región de Coquimbo. La edad media de la muestra fue de $28 \pm 10,1$ años, el consumo de SN fue del 43,2%. El principal objetivo de uso de SN fue aumentar masa muscular (32%), los SN más consumidos fueron proteína de suero de leche (72,9%), aminoácidos de cadena ramificada (21,9%) y glutamina (9,7%). De los 26 diferentes tipos de SN consumidos, el 50% se clasificó como tipo C (existe poca evidencia acerca de sus efectos beneficiosos). Las variables; horas de entrenamiento y quien recomienda el uso de SN mostraron significancia estadística para el uso de SN. Esta información respalda la importancia de asesoría nutricional especializada en esta población, con el fin de evitar el uso de productos inefectivos y/o que puedan perjudicar su salud.

Palabras clave:

Medicina deportiva. Nutrición deportiva. Proteína de suero de leche. Rendimiento deportivo. Dopaje en el deporte.

Analysis of the use of nutritional supplements in gyms in Coquimbo, Chile

Summary

Nutritional science is a crucial component for improving health and sports performance. The use of nutritional supplements (NS) has increased considerably in recent years. Studies show high consumption of nutritional supplements that lack scientific evidence and could be putting the health of the population at risk. The objective was to analyze the use of NS in clients of a gymnasium franchise in the Coquimbo Region of Chile during 2016. Was applied to 359 clients (191 men and 168 women) a previously validated survey in four locations of a gymnasium franchise in the Coquimbo Region. The median age of the sample population was 28 ± 10.1 years and 43.2% of the population had used NS. The main goal of the NS users was to increase muscle mass (32%); the most commonly used NSs were whey protein (72.9%), branched-chain amino acids (21.9%), and glutamine (9.7%). Of the 26 types of NS consumed, 50% are classified as type C, that is, there exists little evidence regarding their benefits. Two variables showed statistical significance for the use of NS: hours of training, and the person who had recommended the NS to the user. This information supports the importance of specialized nutritional assessment for the population to avoid ineffective and harmful products.

Key words:

Sports medicine. Sports nutrition sciences. Whey protein. Athletic performance. Doping in sports.

Correspondencia: Ignacio González Espinosa
E-mail: igonzaleze@santotomas.cl