

Opción 1: Suplementos

Contexto

Para hacer este trabajo me he dirigido a una tienda que había visto ya algunas veces paseando por la ciudad pero a la que aún no había entrado nunca. Aprovecho para indicar que, como aficionado al *fitness* y al físico-culturismo, en ocasiones uso algunos de los suplementos más clásicos, así que tengo cierto conocimiento de ellos, por eso he escogido esta opción del trabajo, porque me interesa bastante la temática (aunque la de la glucemia también, de hecho actualmente quizá más, pero esta da más juego).

Normalmente no me gusta acercarme a las tiendas físicas porque sé que la opinión de los vendedores casi siempre es sesgada, ya que como es natural, están para vender productos. En esta ocasión se podría decir que lo he podido volver constatar.

Notar que un poco contra las especificaciones del ejercicio, no he querido decir que era para un trabajo universitario, porque me interesaba ver qué me decía como a “un usuario más”, ya que intuyo que en caso contrario podría influir en lo que me recomendaría.



FIGURA 1. TIENDA **OLYMPUS SPORT**
NUTRICIÓN EN AVDA. DE ROMA
(BARCELONA).
UNA FRANQUICIA DE UNA FIRMA
CLÁSICA EN SUPLEMENTOS DEPORTIVOS
A NIVEL ESPAÑOL

Productos que se dispensan en el establecimiento

- Para aumentar la potencia/fuerza muscular

En cuanto a tipos de suplemento, el chico de la tienda me recomienda un *precursores del óxido nítrico*, *creatina* y *volumizadores* (que suelen contener creatina más otros añadidos que actúan sinérgicamente como, de hecho, ya vimos en el trabajo sobre ergogénicos y la creatina).

En cuanto a marcas, para el precursor del óxido nítrico me propone uno de *Future Concepts*, marca que no conozco. Sé que normalmente recomiendan marcas que no son las más punteras con el pretexto de que funcionan igual de bien, pero porque tienen mejor comisión por vender esa marca. A veces realmente es cierto, pero a veces no. Para tantear, le pregunto qué tal funciona comparado con *No-Xplode* (uno que conozco de buena mano, probablemente sea el más popular). Me comenta que este es mejor y que por eso lo venden ellos.

A posteriori, he hecho un poco de investigación por internet. Bodybuilding.com es mi sitio de referencia tanto como catálogo (es la tienda online más grande del mundo) como para ver opiniones de usuarios, ya que goza de una comunidad muy grande y crítica. En este caso, esta marca no se vende allí, seguramente porque es española. En foros de *fitness* comentan que “es un producto sólido” que es lo que se suele decir cuando se cree que funciona bien bajo la percepción de los consumidores.

Por lo que respecta a la ciencia (lo importante finalmente), mi sitio de referencia es Examine.com, una empresa online dedicada a la revisión de estudios científicos acerca de suplementos nutricionales y, lo que es más importante, independiente, esto es, que nadie le paga. Hoy en día esto es importante ya que esta es una industria muy sensacionalista.

En cuanto a los ingredientes: *Arginina Alfa-Ketoglutarato*, *Citrulina*, *Taurina*, *Creatina Monohidrato* y *HMB e Isoleucina*, todos ellos tienen cierto efecto ergogénico contrastado. De hecho, este tipo de suplemento se vende bastante bien porque realmente hay bastante evidencia anecdótica de que ayuda a añadir intensidad en los entrenos. En donde suele haber gato encerrado es en los dosajes. En este sentido, por ejemplo he podido contrastar con estudios que las dosis de taurina usadas para probar un mayor efecto ergogénico durante el deporte es de 1500mg, este producto lleva 1000mg. La mayoría de productos siguen esta tendencia a estar ligeramente dosificados a la baja, el por qué, si porque la formulación es la idea o porque así es más coste-eficiente o beneficioso para ellos, es lo que a menudo se discute.

En cuanto a creatina y volumizadores, me sugieren directamente el volumizador de la misma marca que lleva diferentes formas de *creatina*, *vitaminas del complejo B*, *glutamina* y *BCAAs* entre otros.

- **Para aumentar el volumen muscular**

Me comenta el chico que con el "stack" anterior tengo suficiente pero que si no me interesa, me puede sugerir un *recuperador post-entreno basado en BCAA/EAA* (aminoácidos) especialmente *L-Glutamina*. También me dice que lo más vendido es la proteína de suero para que tome un batido post-entreno y que es lo que da mejores resultados para volumen. No se lo discuto, aunque echo de menos que no me pregunte un poco por mi dieta, para saber si tengo mis necesidades proteicas cubiertas, etc.

- **Para aumentar la resistencia durante el entrenamiento deportivo**

Me recomienda un intra-entreno basado en electrolitos e hidratos de carbono de rápida absorción, de la marca *NX-NutriExtreme* (otra que no conozco). Le pregunto si cree que me puede resultar útil para un entreno de fuerza intenso de unos 40 minutos. Me comenta que normalmente lo usan atletas de fondo o culturistas que van a compaginar sesión de cardio con sesión de pesas para más de 90 minutos de entreno. En este sentido, creo que ha sido honesto.

- **Para recuperar el músculo después del entrenamiento deportivo**

Según el vendedor, con el suplemento para post-recuperación anterior tendría esa necesidad cubierta. (No me extenderé mucho más con las explicaciones para ceñirme a las dos páginas pero realmente me podría salir un trabajo largo de esto).

¿A qué tipo de personas van dirigidos estos?

Esto más o menos ha ido saliendo durante la conversación acerca de cada uno de los suplementos, la respuesta es que va dirigida a deportistas con un alto desgaste muscular, especialmente a los que entrenan con pesas.

Internamente, me pregunto si a nivel no competitivo el pequeño % esperado de mejora compensa los precios de estos productos, no se lo pregunto porque creo que le pondría en un compromiso difícil de salvar.

¿Su consumo es seguro?

Me comenta que todo lo que venden es completamente seguro, lo cual era de esperar. En este sentido, sé de antemano que todos estos suplementos tienen ingredientes que están aprobados y que este proveedor (bastante importante en el sector) no vende nada ilegal.