

EFFECTOS Y RIESGOS EN LA SUPLEMENTACIÓN NO SUPERVISADA CON PROTEÍNA EN DEPORTISTAS AMATEUR: UNA REVISIÓN NARRATIVA.

Ana Belén Bésnero González, Florencia Paola Aguerregoyen Berro, María Paula Britos Flores, Macarena Balparda Rivas y Melisa Sosa Rodríguez.

Tutora: Dra. Andrea Mattiozzi D'Arcangelo*¹. Cotutor: Lic. en Nutrición Guillermo Silva²

1. Asistente de cátedra de Medicina del ejercicio y el deporte, UdelaR, Montevideo. *andreamattiozzi@hc.edu.uy

2. Docente Escuela de Nutrición, UdelaR, Montevideo.

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

INTRODUCCIÓN

- Actualmente es cada vez más frecuente el uso de suplementos nutricionales en deportistas amateurs.
- La oferta en el mercado es amplia y accesible, lo que lleva al consumo sin supervisión profesional.
- Se pueden ingerir proteínas en exceso, sin tener en cuenta las recomendaciones en relación al sexo, franja etaria y niveles de actividad física.
- Los requerimientos proteicos para esta población son variables (1.2 a 2.4 g/kg peso).
- Los efectos de una dieta hiperproteica sobre la masa muscular y rendimiento deportivo son controversiales.
- Existen evidencias de afectación a nivel de distintos aparatos o sistemas: óseo, renal, metabólico y cardiovascular.



OBJETIVOS

Objetivo general: Investigar los riesgos de la suplementación no supervisada con proteína en adultos deportistas amateur mediante una revisión narrativa.

Objetivo específico: Estudiar si la suplementación no supervisada con proteínas, presenta riesgos frente a una dieta balanceada en deportistas amateurs.

METODOLOGÍA

Palabras clave: riesgos, suplementos dietéticos, deportistas amateurs, proteína.

Sintaxis de búsqueda en Google Académico: terminología mencionada previamente (DeCs), conector Y.

Sintaxis de búsqueda en Pubmed: misma terminología en idioma inglés (MeSH), conector AND.

Criterios de inclusión: En base a artículos científicos sobre población adulta que realiza deporte de forma amateur, que consumen de forma regular suplementos de proteínas con fines ergogénicos.

Período de búsqueda: 10 años (2012-2022).

Idiomas: inglés y español.

RESULTADOS

- El consumo proteico acorde a la necesidad del individuo promueve el mantenimiento de la masa muscular magra.
- Los requerimientos pueden derivar de una dieta balanceada (calidad/cantidad), integrada por proteínas y macronutrientes equilibrados entre sí.
- Resulta innecesario el uso de suplementos proteicos adicionales para el logro de los objetivos nutricionales.
- Podrían ser perjudiciales para la salud de los distintos sistemas.
- Si fuera necesario podrían ser de utilidad recomendados por profesionales capacitados.

CONCLUSIÓN

- La evidencia científica actual no es concluyente en la afirmación de la existencia de riesgos en la suplementación proteica adicional sin supervisión en la población sometida a investigación.
- No se encuentran estudios detallados que determinen que una correcta suplementación supervisada, presente mayores beneficios que una alimentación balanceada en deportistas amateurs.
- Es un largo camino a recorrer y profundizar en estudios comparativos en distintas instancias probatorias para poder llegar a una conclusión definitiva.

FLUJOGRAMA

