



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

INSTITUTO PANAMEÑO
DE DEPORTES



Suplementos deportivos



wada  ama

Suplementos deportivos



NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO:

Desde el momento que el hombre comenzó a participar en las competencias deportivas, la nutrición ha sido percibida como un componente integral del rendimiento físico

ENERGÍA = TRABAJO



wada  ama



El progreso en la comprensión del metabolismo humano y la fisiología del ejercicio ha permitido la manipulación de la ingesta de nutrientes influyendo en el rendimiento deportivo, dando lugar a la explosión de los productos con aplicaciones específicas para el ejercicio.



Precauciones con el uso de suplementos

En la actualidad se conocen una serie de productos y prácticas a las que se atribuyen la capacidad (no siempre probada) de favorecer el desarrollo de la fuerza muscular y potencia, necesaria para incrementar el rendimiento físico del deportista.



Riesgo del uso de suplementos



Algunos suplementos nutricionales aumentan el rendimiento deportivo y reducen la fatiga; algunos de ellos son ilícitos y se califican como dopantes.



wada  ama



Y que pasa con los suplementos nutricionales



Las compañías que fabrican los suplementos no están apropiadamente reguladas. Esto quiere decir que nunca estás seguro de lo que tomas

¿No siempre puedes comprobar lo que está escrito ¿en la etiqueta!.

Un suplemento puede estar contaminado o adulterado.

SI LO USAS ES BAJO TU PROPIO RIESGO.



La WADA/AMA sólo recomienda no consumir suplementos.



El consumo de suplementos dietéticos por parte de los deportistas es motivo de preocupación porque es posible que en muchos países no se sigan las normas estrictas en cuanto a la fabricación y el etiquetado de los suplementos, lo que podría dar lugar a que un suplemento contuviera una sustancia no declarada que esté prohibida según las normas antidopaje.



wada  ama



¡Puede ser peligroso para tu salud!

El deporte es el segundo referente para educar en VALORES y en conductas éticas:

- Diversión sana.
- Responsabilidad.
- Juego limpio.
- Honestidad.
- Amistad.
- Trabajo en equipo.
- Respeto a las leyes y reglas.
- Solidaridad.
- Superar objetivos.



wada  ama



Muertes relacionadas con el dopaje

Tom Simpsons

Florence G. Joyner

Bruno Neves



Corey Stringer

Marco Pantani

Steve Bechler

El uso de sustancias prohibidas ha ocasionado daños irreparables en la salud de los deportistas, incluso la muerte.



¿Qué más deberías saber?

Existen métodos para administrar sustancias o manipular tu fisiología. Lo cual está prohibido.

Estos métodos, también pueden tener un efecto negativo en tu cuerpo.

El dopaje sanguíneo incluyendo las transfusiones para modificar la forma en que tu sangre transporta el oxígeno.

Consecuencias: Muerte súbita, infecciones, daño renal, hipertensión arterial



Te invitamos a conocer más sobre el mundo antidopaje accediendo a la plataforma educativa ADEL y al resto de material de nuestra Organización Antidopaje



ANTI-DOPING
EDUCATION &
LEARNING

www.onad-pan.org/educacion



wada  ama

