

2as JORNADAS NACIONALES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

“NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE DEPORTISTA”

S.A.P., C. A. Buenos Aires, 22 de Abril de 2010



Lic. Roberto Baglione
Centro Nacional de Alto Rendimiento
Deportivo (CeNARD) y
Departamento Médico de la
Asociación Argentina de Tenis



- Lograr y/o mantener una adecuada composición corporal para el deporte (en actividad y durante lesiones).
- Disponer de una óptima reserva energética para los entrenamientos y competencias.
- Prevenir lesiones.
- Favorecer la recuperación para los entrenamientos y competencias.



- ▶ METABOLISMO ENERGÉTICO.
- ▶ REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA.
- ▶ COMPOSICIÓN CORPORAL.
- ▶ HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES, AGUA.
- ▶ ALIMENTACIÓN PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS (ANTES, DURANTE, DESPUÉS).
- ▶ SITUACIONES ESPECIALES: VIAJES, VEGETARIANISMO, DIABETES, ALTITUD, ETC.
- ▶ SUPLEMENTOS DIETARIOS.

DEFINICIONES DE SUPLEMENTOS DIETARIOS

- ▶ " PODRÁN CONTENER EN FORMA SIMPLE O COMBINADA: PÉPTIDOS, PROTEÍNAS, LÍPIDOS (...), AMINOÁCIDOS, GLÚCIDOS O CARBOHIDRATOS, VITAMINAS, MINERALES, FIBRAS DIETARIAS Y HIERBAS CON LAS LIMITACIONES INDICADAS EN EL INCISO 3º, TODOS EN CONCENTRACIONES TALES QUE NO TENGAN INDICACIÓN TERAPEUTICA O SEAN APLICABLES A ESTADOS PATOLÓGICOS."

Secretaría de Políticas, Regulación y Relaciones Sanitarias, y Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos. *Código Alimentario Argentino*. Artículo 1381 (2003)

DEFINICIONES DE SUPLEMENTOS DIETARIOS

- ▶ EN 1994, EL CONGRESO DE LOS ESTADOS UNIDOS A TRAVES DE LA DSHEA (DIETARY SUPPLEMENT HEALTH AND EDUCATION ACT) DEFINE COMO **SUPLEMENTO DIETARIO** AL PRODUCTO, QUE INGERIDO POR BOCA, Y AGREGADO A LA DIETA, CONTIENE AL MENOS UNA DE LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS: UNA VITAMINA, UN MINERAL, UNA HIERBA, UN AMINOACIDO U OTRA SUSTANCIA DIETARIA Y OTROS COMO ENZIMAS, CONCENTRADOS, METABOLITOS, EXTRACTOS, CONSTITUYENTES O COMBINACIONES DE ESOS INGREDIENTES.

CHO

Proteínas

Vitaminas

Minerales

Aminoácidos

Creatina

Ganadores de peso

Antioxidantes

Cafeína

Geles deportivos

Barras deportivas

Bebidas deportivas

CONSUMO DE SUPLEMENTOS EN JÓVENES DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

164 DEPORTISTAS JÓVENES ALEMANES (87 F, 77 M. 16,6±3)

SUPLEMENTACIÓN

80 % (AL MENOS 1)

MINERALES, VITAMINAS, BEBIDAS DEPORTIVAS, BEBIDAS ENERGIZANTES, CARBOHIDRATOS.

Braun H, Koehler K, Geyer H, Kleinert J, Mester J y Schanzer W. Dietary supplement use among elite young german athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 19:97-109 (2009)

CONSUMO DE SUPLEMENTOS EN JÓVENES DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

105 PATINADORES (59 F, 46 M. FEM: 15,2 ; MASC: 16,9)

SUPLEMENTACIÓN

FEM: 76 %; MASC: 65 %

MINERALES, VITAMINAS, BARRAS DE PROTEÍNAS, POLVOS PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, SUPL. HIERBAS (GINSENG, ECHINACEA).

Ziegler PJ, Nelson JA, Jonnalagadda S. Use of dietary supplements by elite figure skaters. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 13:266-276 (2003)

Adobe Acrobat Professional - [AlvesBoasLima.pdf]

File Edit View Document Comments Tools Advanced Window Help

Search Create PDF Comment & Markup Send for Review Secure Sign Forms

Select 122% Help

0021-7557/09/85-04/287
Jornal de Pediatria
Copyright © 2009 by Sociedade Brasileira de Pediatria

REVIEW ARTICLE

Dietary supplement use by adolescents

Crésio Alves,¹ Renata Villas Boas Lima²

Abstract

Objective: To review the use, benefits and adverse effects of the main dietary supplements consumed by adolescents.

Sources: The literature review was performed using MEDLINE and LILACS databases (1997-2008). We analyzed 377 articles, and 52 of them were selected as references.

Summary of the findings: Consumption of dietary supplements is widely spread among adolescents. This habit has often been detected in pediatric and adolescent medicine clinics. Most of the time, the use of supplements is motivated by the search of the "ideal body." Other reasons for this practice are: attempt to compensate for an inadequate diet, increase immunity, prevent diseases, improve athletic performance and overcome their own athletic limits. The dietary supplements most frequently used and for which there is little evidence of beneficial effects in healthy adolescents are: proteins, amino acids, beta-hydroxy-beta-methylbutyrate, microelements, carnitine, creatine, vitamins, caffeine, and bicarbonate. This dietary supplementation may be beneficial for competitive athletes who do not have a balanced diet after a specific dietary deficiency has been detected.

Conclusion: The unrestrained consumption of dietary supplements should be avoided, since, besides the lack of evidence that such practice will lead to improvement of performance, it exposes adolescents to several adverse effects. Balanced nutrition, with intake of essential energy and nutrients is usually enough to achieve good athletic performance. The use of dietary supplements must be allowed only for selected cases in which specific nutritional

287 (1 of 8)

start Adobe Acrobat Profe... EN 01:12 p.m.

http://www.crnusa.org/pdfs/CRNSNSGuidelines1102.pdf - Microsoft Internet Explorer

File Edit Go To Favorites Help


Back Forward Stop Home Search Favorites Refresh Mail Print Wordpad PDF Adobe Reader

Address http://www.crnusa.org/pdfs/CRNSNSGuidelines1102.pdf Go Links

Save a Copy Print Mail Search Select 118% Sign

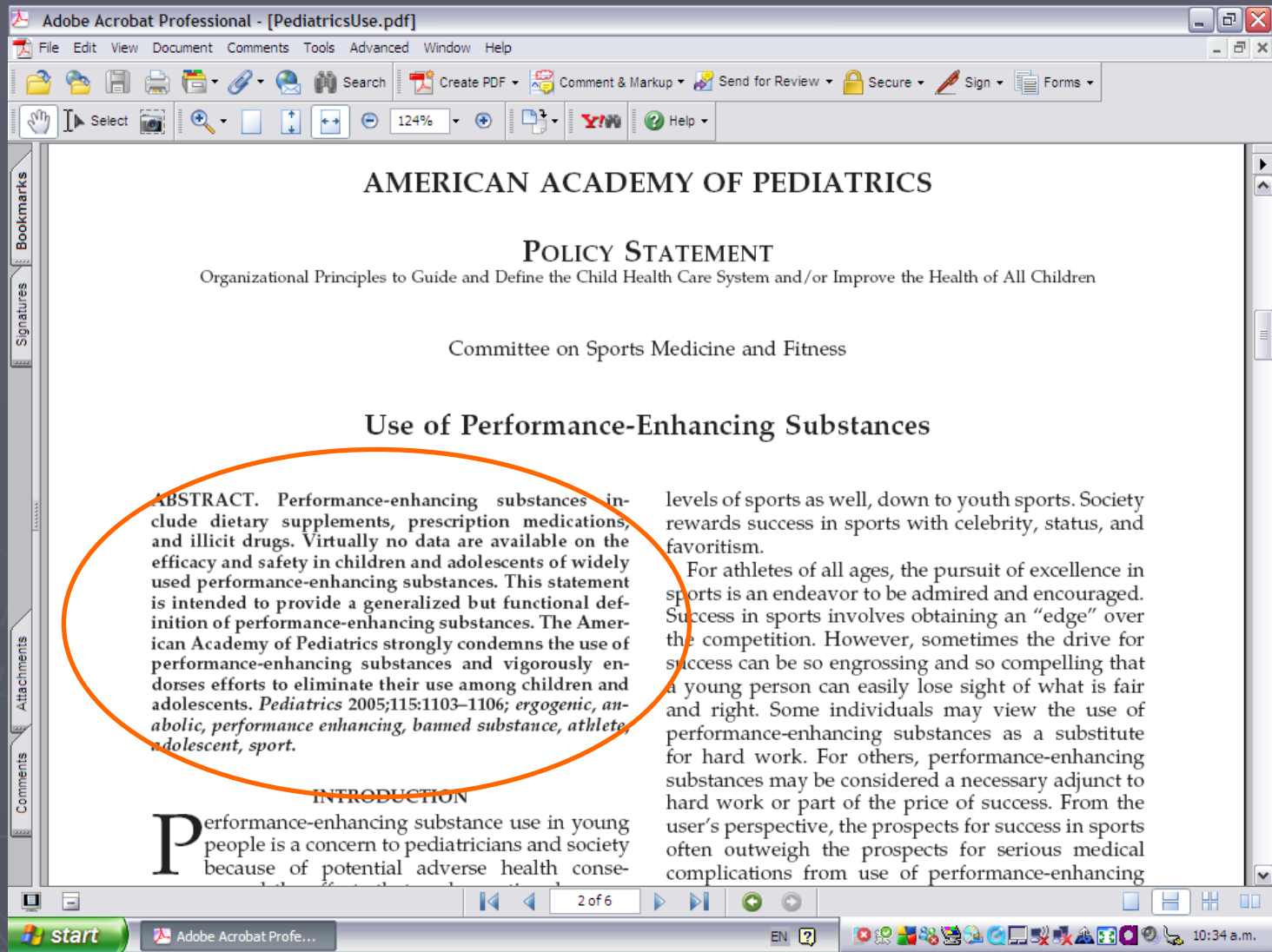
Council for Responsible Nutrition

**Guidelines for Young Athletes:
Responsible Use of
Sports Nutrition Supplements**



1 of 4

start http://www.crnusa.o... EN 07:35 p.m.



American Academy of Pediatrics. Committee on Sports Medicine and Fitness. Use of performance-enhancing substances. *Pediatrics*. 115:1103-1106 (2005).

En general, no se requieren suplementos de vitaminas y minerales si un deportista está consumiendo una adecuada energía proveniente de una variedad de alimentos, para mantener su peso corporal.

Un suplemento polivitamínico-mineral puede ser apropiado si un deportista está a dieta, o si habitualmente elimina alimentos o grupos de alimentos, está lesionado o se está recuperando de una lesión, o tiene una deficiencia de micronutrientes específica.

American College of Sport Medicine, American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 41:709-731 (2009).



▶ **DAÑO A LA SALUD**



- ▶ **DAÑO A LA SALUD**
- ▶ **CONTROL DOPING POSITIVO**



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

play true

- Mayores o menores cantidades que las declaradas en las etiquetas.
- Componentes no declarados en las etiquetas, prohibidos por el IOC y WADA (esteroides anabólicos, efedrina).
- Malas prácticas en el proceso de manufactura, adulteración deliberada de los productos.

Maughan RJ. Contamination of dietary supplements and positive drug tests in sport. *J Sports Sci.* 23:883-889 (2005).

SUPLEMENTOS INSEGUROS Y DOPING POSITIVO

Comité Olímpico Internacional (COI)

634 suplementos testeados

- 94 (14,8 %) con sustancias no declaradas en su etiqueta, que podrían haber llevado a un control doping positivo.
- Otros 66 (10,4 %) con sustancias no declaradas en su etiqueta, al límite de un control doping positivo.

Reporte COI (2002)





- ▶ CUMPLIR CON UNA DIETA BALANCEADA.
- ▶ EXISTEN SITUACIONES EN LAS QUE SE JUSTIFICA EL USO DE SUPLEMENTOS.
- ▶ DEBERÍA REALIZARSE UNA CORRECTA EVALUACIÓN NUTRICIONAL.
- ▶ DEBERÍA BUSCARSE ASESORAMIENTO PROFESIONAL.



- ▶ EVITAR EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS CON SUSTANCIAS PELIGROSAS PARA LA SALUD.
- ▶ CONSUMIR SUPLEMENTOS LEGALES, SEGUROS Y EFECTIVOS.
- ▶ DEBERÍAN UTILIZARSE SUPLEMENTOS DE MARCAS RECONOCIDAS EN EL MERCADO.
- ▶ CONSUMIR LAS DOSIS RECOMENDADAS.



PREVENCIÓN



EDUCACIÓN



LINKS DE INTERÉS

Secretaría de Deporte | Ministerio de Desarrollo Social - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Home Search Favorites Refresh Print Mail Stop Taskbar Help

Address <http://www.deportes.gov.ar/doping/prevencion.php> Go Links

Secretaría de Deporte de la Nación Ministerio de Desarrollo Social

Accesos directos: Inicio Noticias Información Planes Contacto

Listado de sustancias prohibidas

Volver

Prevenición y control dóping

El objetivo básico de esta área es el de enfocar íntegramente la problemática del Doping en el Deporte, elaborando acciones que tiendan a revalorizar los aspectos éticos, lúdicos y creativos del deporte; desalentar el uso de métodos y agentes farmacológicos prohibidos e implementar los mecanismos para el control de dichas prácticas.

Enfrentar el problema del uso indebido de drogas en el deporte presupone la realización simultánea de problemas de prevención y control.

Prevenición

Las acciones elaboradas en esta área se encuentran dirigidas a:

- Instituciones deportivas
- Comunidad educativa
- Alto rendimiento
- Comunidad en general

Estas acciones se desarrollan en Congresos Nacionales e Internacionales, Conferencias, Cursos, Talleres, etcétera.

Recolección y toma de muestras

Done

start Secretaría de Deport... EN 09:57 a.m.

LINKS DE INTERÉS



www.wada-ama.org



LINKS DE INTERÉS

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Search Results and Options in PubMed


PubMed Nucleotide Protein Genome Structure

Search PubMed for 1612739

Limits Preview/Index History

Display MEDLINE Show: 20 Sort Send to Text

20: [Portnoy DA, Tweten RK, Kehoe M, Bielecki J.](#)

 Capacity of listeriolysin O, streptolysin O, and perfringolysin O to mediate growth within mammalian cells.
Infect Immun. 1992 Jul;60(7):2710-7.
PMID: 1612739 [PubMed - indexed for MEDLINE]

LINKS DE INTERÉS

The screenshot shows the website of the Asociación Argentina de Tenis (AAT) in Microsoft Internet Explorer. The browser's address bar shows the URL: http://www.aat.com.ar/Archivos.aspx?id_menu=200190&Area=15. The website has a blue header with navigation links: HOME, LA AAT, CONTACTO, DESCARGAS, PAGOS ON LINE, and LINKS. The main content area is titled "ARCHIVOS" and displays "Pagina Actual: 1 De 1 Paginas". A document icon is next to the link "Lista sustancias prohibidas WADA 2010". Below this, a blue bar highlights the "Links" section. The right sidebar contains several sections: "TORNEOS EN JUEGO" with links for "República 2010" and "Seniors"; "PROXIMOS EVENTOS" listing "Torneos Nacionales de Profesionales", "Wild Cards otorgados por la AAT", and "Pre Qualy Futures ARG"; and "RESULTADOS RECIENTES" with a list of matches and results. At the bottom, there are logos for "Topper" and "HEAD". The Windows taskbar at the bottom shows the Start button, the active browser window, and the system tray with the time 07:09 p.m.

Web Oficial De La Asociación Argentina De Tenis - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Home Search Favorites Refresh Print Mail Wordpad Paint Internet Options

Address http://www.aat.com.ar/Archivos.aspx?id_menu=200190&Area=15 Go Links

HOME LA AAT CONTACTO DESCARGAS PAGOS ON LINE LINKS

AAT
AAT DONDE HAY TENIS ESTÁ LA ASOCIACION ARGENTINA DE TENIS

Maipú 471 3º piso (Bs As)
Tel. (011) 5277-6300
www.aat.com.ar

AREAS

- Noticias
- Menores
- Desarrollo
- Amateur
- Profesionales
- Seniors
- Interclubes
- Universitarios
- Promoción y Capacitación
- Silla de Ruedas
- Medicina y Antidoping
- Prensa
- Tenis Registrado
- Calendario
- Argentinos por el Mundo
- Nuestros juniors

SERVICIOS

- Atención al Público
- Contacto
- Aranceles 2010
- Federaciones Interior

Media sponsors

Medicina y Antidoping Menú principal WADA Boletines

TORNEOS EN JUEGO

República 2010 Seniors

PROXIMOS EVENTOS

Torneos Nacionales de Profesionales
Wild Cards otorgados por la AAT
Pre Qualy Futures ARG

RESULTADOS RECIENTES

AAT 3 Profe...
San Luis 1 - Match Point Profe...
Asturiano 1 Profe...
Top Serv 3 Profe...
Córdoba 2 Profe...
Haciendo Tenis 2 Profe...

ARCHIVOS

Pagina Actual: 1 De 1 Paginas

Lista sustancias prohibidas WADA 2010

Links

Topper

HEAD

start Web Oficial De La As... EN ? Internet 07:09 p.m.

LINKS DE INTERÉS



www.fda.gov/medwatch



www.supplementwatch.com



www.consumerlab.com