



Carta al Editor

EXPLORANDO EL USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES POR DEPORTISTAS PERUANOS: UN ESTUDIO PILOTO EN LIMA, PERÚ, 2015

Sr. Editor:

Hemos leído con gran interés la revisión sistemática titulada "Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en universitarios" recientemente publicada en la revista (1). Esta se basó finalmente en 32 artículos sobre el tópico y en los cuales se usó una amplia gama de definiciones de suplementos deportivos. Sin embargo, dado que la representación latinoamericana solo se basó en 1 estudio de Brasil, deseamos complementar dichos hallazgos exponiendo una investigación piloto realizada en Lima, Perú, en una población igualmente relevante: los deportistas. Actualmente, la literatura similar en Sudamérica es muy limitada y no hemos identificado un estudio similar en el Perú.

Realizamos las encuestas durante los meses de septiembre y octubre de 2015 e indagamos por el consumo de suplementos alimenticios (SA) en atletas de alto rendimiento peruanos pertenecientes al Instituto Peruano del Deporte (IPD) y que participaban en variadas disciplinas. Entrevistamos a 29 atletas a través de una combinación de encuestas cara a cara y encuestas *online* por medio de Google-Forms. Todos eran atletas pertenecientes al IPD (federados) y de diferentes disciplinas, entre las cuales se encontraban judo, remo, rugby, lucha, *muay thai*, ciclismo, atletismo y físico culturismo. Brevemente, la mayor parte fueron varones (21/29, 72,4%) y la edad promedio fue 21 años (DE: 4,5). Casi todos consideraban los SA como "favorables" o "indispensables" (26/28, 92,9%), y similar proporción los había consumido al menos una vez en los últimos 6 meses (25/29, 86,2%). De aquellos que reportaron su uso, aproximadamente la mitad (13/25, 52,0%) los consumía aún actualmente y con una frecuencia de al menos 2 veces por semana. El número promedio de SA usados reportados fue 2, la mediana fue 5 y el rango absoluto de suplementos usados osciló entre 1 y 14. Los más usados fueron

las proteínas (19/25, 76,0%), los rehidratantes (18/25, 72,0%) y los multivitamínicos (13/25, 52,0%). Más de la mitad de los usuarios (16/25, 64%) los consumía principalmente para mejorar su rendimiento deportivo. Sorprendentemente, solo la mitad de los usuarios (13/25, 52,0%) identificaron al nutricionista como la fuente más importante de información sobre SA.

En general, nuestros hallazgos reflejan una alta prevalencia de uso de SA en deportistas tal y como otros estudios han reportado antes (2-4). Además, existe desinformación latente por parte de los atletas y ello concuerda con hallazgos previos (5). La problemática del uso indiscriminado y no supervisado de suplementos está presente en el medio deportivo peruano. Se requieren estudios para profundizar la comprensión de este fenómeno tanto en el plano personal, profesional, social y deportivo, y en base a ello sugerir intervenciones apropiadas y promover la regulación y supervisión de su uso en la esfera profesional deportiva.

Giovanni Ognio¹ y Eddy R. Segura^{1,2,3}

¹Escuela de Nutrición y Dietética y ²Escuela de Medicina.
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú.

³Department of Medicine/Division of Infectious Diseases. UCLA
David Geffen School of Medicine
(giovanniognios@gmail.com)

BIBLIOGRAFÍA

- Colls Garrido C, Gómez-Urquiza JL, Cañadas-De la Fuente GA, Fernández Castillo R. Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en universitarios. *Nutr Hosp* 2015 Aug 1;32(2):837-44.
- de Silva A, Samarasinghe Y, Senanayake D, Lanerolle P. Dietary supplement intake in national level Sri Lankan athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2010;20(1):15-20.
- Slater G, Tan B, Teh KC. Dietary supplementation practices of Singaporean athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2003;13(3):320-32.
- Kim J, Kang SK, Jung HS, Chun YS, Trilk J, Jung SH. Dietary supplementation patterns of Korean olympic athletes participating in the Beijing 2008 Summer Olympic Games. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2011;21(2):166-74.
- Stadnyk M, Parnell JA. Dietary supplementation habits of young Canadian athletes. *J Int Soc Sports Nutr* 2011;8(Suppl 1):P22.