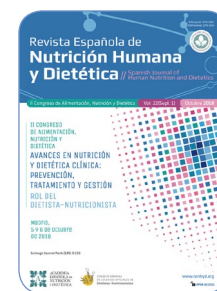


## II CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

### AVANCES EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CLÍNICA: PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y GESTIÓN

#### ROL DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA



www.renhyd.org



6 DE OCTUBRE DE 2018

### MESA DE NUTRICIÓN Y DEPORTE

PONENCIA 2



### ¿Todo mejora el rendimiento deportivo? Lagunas legales de los suplementos ergonutricionales

**José Miguel Martínez-Sanz<sup>1,\*</sup>, Isabel Sospedra<sup>1,2</sup>, Aurora Norte<sup>1,2</sup>,  
Rocío Ortiz-Moncada<sup>2,3</sup>, Angel Gil-Izquierdo<sup>2,4</sup>**

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, España. <sup>2</sup>Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición (ALINUT), Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, España. <sup>3</sup>Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia, Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, España.

<sup>4</sup>Grupo de Calidad, Seguridad y Bioactividad de Alimentos Vegetales, Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos, CEBAS-CSIC, Murcia, España.

\*[josemiguel.ms@ua.es](mailto:josemiguel.ms@ua.es)

Los deportistas son los mayores consumidores de suplementos ergonutricionales, con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, prolongar la resistencia o mejorar su recuperación. El consumo de estos suplementos puede variar entre las diferentes disciplinas deportivas, género, edad, período y objetivo del entrenamiento/competición, además, puede suponer un problema de salud pública<sup>1-3</sup>. La evidencia actual muestra que pocas sustancias han demostrado mejorar el rendimiento deportivo, como la creatina, cafeína, el bicarbonato, suplementos dietarios líquidos, bebidas y barras deportivas, entre otros<sup>1,4</sup>. Sin embargo, en muchas ocasiones se desconoce cuál(es) legislación(es) europeas

están vinculadas directamente con estos suplementos, su marco de aplicación y la dosis recomendada de consumo según la disciplina deportiva, tipo de atleta, sexo y otros factores adyacentes de igual importancia<sup>5-7</sup>.

El objetivo fue revisar la legislación actual que regula específicamente los suplementos ergonutricionales en el marco español-europeo.

Revisión narrativa de los documentos legislativos relacionados con los suplementos ergonutricionales dirigidos a la población deportista, a nivel español a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria

y Nutrición (AECOSAN) en el apartado “Específica Ámbito Alimentario” de la sección “Legislación” ([http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/legislacion/seccion/especifica\\_ambito\\_alimentario.shtml](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/legislacion/seccion/especifica_ambito_alimentario.shtml)), consultando la parte “General” referente a “Etiquetado y Publicidad”, y la parte “Por Sectores” referente a “Alimentos para grupos especiales”. A nivel europeo se consultaron, por un lado, los documentos relacionados con las ayudas ergonutricionales en la página de la Comisión Europea, en el apartado de “alimentos para deportistas”: [http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/special\\_groups\\_food/sportspeople/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/special_groups_food/sportspeople/index_en.htm), y por otro lado, se consultó la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en su apartado de “The Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)” (<http://www.efsa.europa.eu/en/panels/nda>). Se realizó un análisis descriptivo y de contenido de los documentos seleccionados.

Se hallaron 18 documentos legislativos de aplicación general y específica sobre los suplementos ergonutricionales, tanto en el marco español como europeo. Estos documentos se pueden agrupar en 3 bloques: 1) relacionado con documentos legislativos generales referentes a la publicidad que debe cumplir cualquier tipo de alimento y/o producto en España; 2) relativos a la composición, etiquetado y publicidad que afecta a todos los alimentos y/ productos en el ámbito europeo; 3) documentos nacionales y europeos, que definen los alimentos destinados a una alimentación especial, entre los que se encuentran los alimentos adaptados a un intenso desgaste muscular. Entre las legislaciones relativas a la regulación de los suplementos ayudas-ergonutricionales de los diferentes bloques, encontramos: 1) Directiva 2009/39/CE –versión refundida– aplicable a productos-dietéticos destinados a alimentación especial (incluye alimentos adaptados a un intenso desgaste muscular, especialmente para deportistas); 2. Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre información al consumidor. 3) Reglamento (CE) nº 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, a las que se accede a través de “EU Register of nutrition and health claims made on foods” disponible en <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>.<sup>5</sup>

La ausencia de un apartado normativo en la legislación europea, de aplicación directa a los suplementos ergonutricionales para deportistas, podría estar favoreciendo tanto su uso indiscriminado como de pautas de autoconsumo por esta población<sup>1,4</sup>. Se deberán tener en cuenta las consideraciones de la WADA, EFSA y otras sociedades/entidades científicas internacionales, para impedir que la información facilitada al consumidor sea inexacta, ambigua o engañosa y para asegurar que tenga un nivel adecuado de seguridad,

comercialización y publicidad<sup>3</sup>. Además, es conveniente desarrollar una legislación específica para los suplementos ergonutricionales con implicación en las políticas sanitarias, de actividad física y deporte, que faciliten la toma de decisiones en los deportistas, teniendo en cuenta las evidencias de uso, dosificaciones, ventajas, y limitaciones en la población deportiva<sup>1,5,8</sup>.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores expresan que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## REFERENCIAS

- 1) Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet*. 2016; 116(3): 501-28.
- 2) Villanova M, Martínez-Sanz JM, Norte A, Ortíz-Moncada R, Hurtado JA, Baladía E. Variables utilizadas en cuestionarios de consumo de suplementos ergonutricionales. *Nutr Hosp*. 2015; 32(2): 799-807.
- 3) Martínez-Sanz JM, Sospedra I, Ortiz CM, Baladía E, Gil-Izquierdo A, Ortiz-Moncada R. Intended or Unintended Doping? A Review of the Presence of Doping Substances in Dietary Supplements Used in Sports. *Nutrients*. 2017; 9(10).
- 4) EU Register of nutrition and health claims made on foods. European Commission - Health and Consumers [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>
- 5) Martínez-Sanz JM, Sospedra I, Baladía E, Arranz L, Ortiz-Moncada R, Gil-Izquierdo A. Current Status of Legislation on Dietary Products for Sportspeople in a European Framework. *Nutrients*. 2017; 9(11).
- 6) Petrenko AS, Ponomareva MN, Sukhanov BP. Regulation of food supplements in the European Union and its member states. Part I. *Vopr Pitan*. 2014; 83(3): 32-40.
- 7) Petrenko AS, Ponomareva MN, Sukhanov BP. Regulation of food supplements in the European Union and its member states. Part 2. *Vopr Pitan*. 2014; 83(4): 52-7.
- 8) European Commission, Directorate General for Health and Food Safety. Study on food intended for Sportspeople. Final Report. [citado el 14 de enero de 2017]. Disponible en: [https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fs\\_labelling\\_nutrition\\_special\\_study.pdf](https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fs_labelling_nutrition_special_study.pdf)