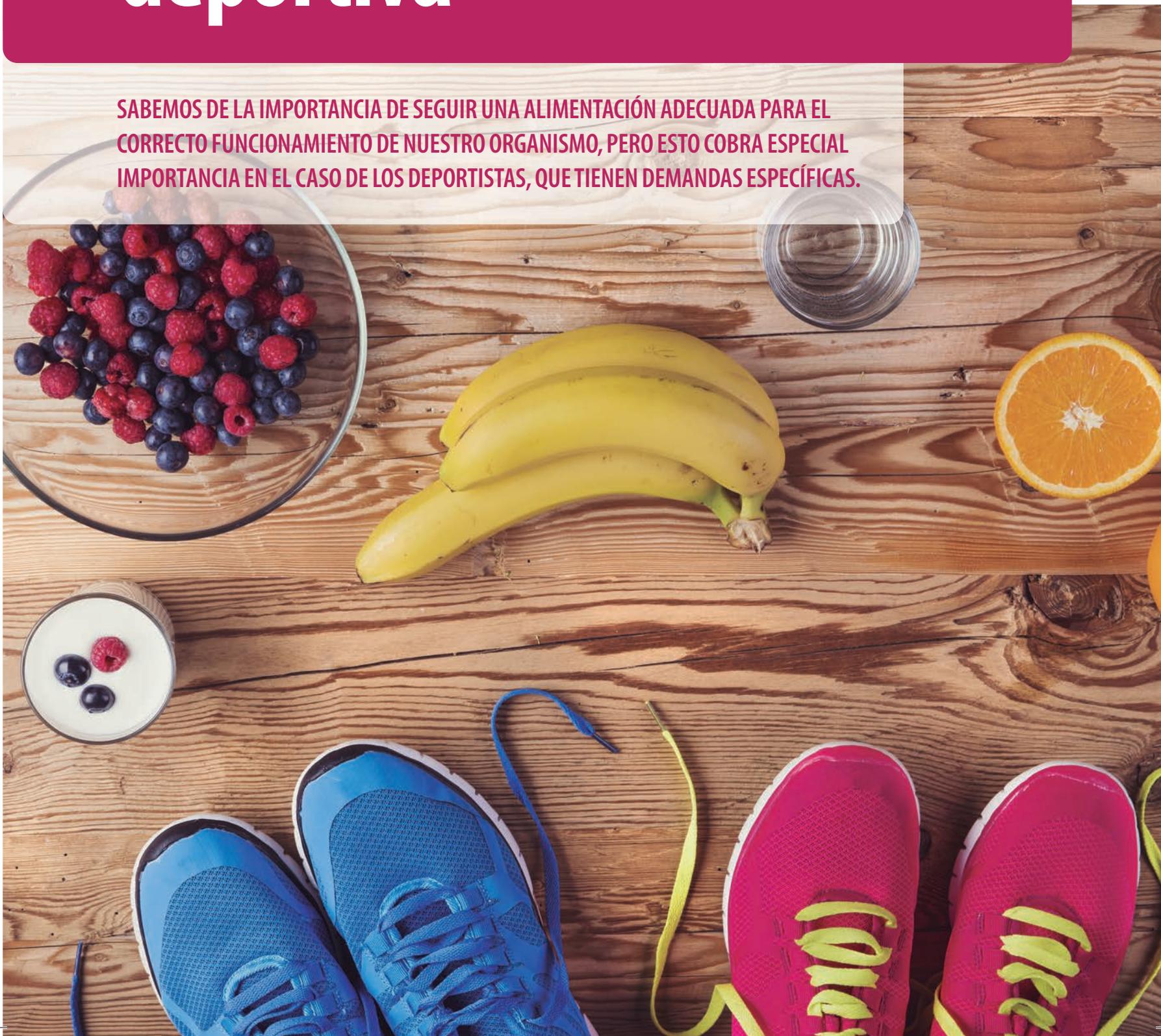


# Consejo nutricional desde la farmacia en la práctica deportiva

SABEMOS DE LA IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO, PERO ESTO COBRA ESPECIAL IMPORTANCIA EN EL CASO DE LOS DEPORTISTAS, QUE TIENEN DEMANDAS ESPECÍFICAS.



No existe mejor profesional que el farmacéutico para asesorar a los deportistas sobre sus requerimientos nutricionales, y en la farmacia existe hoy en día un gran abanico de productos que cubren todo tipo de requerimientos. Eso sí, es fundamental contar con el consejo del especialista en todo momento para no cometer errores que pongan en riesgo el buen estado de la salud. La práctica deportiva exige unos conocimientos básicos, y la alimentación juega un papel fundamental. Muchos deportistas aficionados tienen carencias en ese aspecto, y este desconocimiento puede traducirse en problemas como cansancio inexplicable o determinadas lesiones por falta de vitaminas y minerales en el organismo. Por eso, cada vez más, tanto desde los colegios farmacéuticos como desde las propias oficinas de farmacia existe una preocupación por ofrecer información y por formarse en alimentación y complementos deportivos, además de otras cuestiones relacionadas con la práctica.

### Especialización

Hoy en día existen farmacias que cuentan con secciones dedicadas al deporte, y lo hacen en todas sus categorías: nutrición, recuperación, musculación, etc. Es una categoría en franco crecimiento y cada vez más indispensable, siendo creciente el número de personas que apuestan por el deporte y la vida sana. Es previsible que tras la pandemia del coronavirus todavía repunte más la generalización de la actividad física, como ya se ha comprobado viendo las hordas de deportistas que salían a la calle tras el confinamiento.

Correr, andar o el ciclismo son tres de las actividades deportivas que más han crecido entre la población, porque son deportes que no requieren de una gran inversión y pueden practicarse con facilidad, en cualquier momento del día, especialmente el *running*. Ante el aumento de personas que se preocupan por llevar una vida sana practicando deporte, ha crecido la demanda de determinados productos relacionados con la práctica deportiva en la farmacia, y lógicamente también el espacio que ocupan los complementos para el cuidado y el bienestar del deportista.

En los servicios de asesoría nutricional deportiva que cada vez se ofrecen en más oficinas de farmacia, atienden tanto a profesionales como aficionados que practican disciplinas como el triatlón, el ciclismo, las carreras de ultrafondo de montaña, la natación o el cross, así como a deportistas diabéticos, que enfrentan retos especiales. Pero una buena nutrición no es únicamente importante en el caso de los deportistas,

sino de todas las personas. La correcta alimentación y los suplementos ayudan a recuperar los músculos y el organismo tras un entrenamiento, pero también tras los esfuerzos de la vida laboral y académica, cada vez más exigentes.

### Proteínas

Hay mucha población físicamente activa que consume suplementos de proteínas para lograr un aumento de la masa muscular. Lo más importante es hacerlo bajo supervisión, porque su efectividad, así como sus riesgos a nivel hepático y renal, son algunos de los inconvenientes que observan muchos profesionales sanitarios.

En el mercado existen múltiples suplementos deportivos, y su número crece de forma vertiginosa. Alimentos sólidos, bebidas, en concentrados, aislada o hidrolizada... Cada uno de ellos se adapta a la situación del deportista, presenta un perfil de aminoácidos diferente y se digiere con mayor o menor facilidad. La mayoría de personas que toman este tipo de productos dietéticos busca aumentar su rendimiento deportivo, pero deben recordar que consumir un producto inadecuado o en dosis inapropiadas, no sólo no mejora su trabajo físico, sino que puede ser peligroso para su salud.

El tejido muscular contiene el 40% de las proteínas del organismo. Existe un mecanismo de recambio proteico según el cual la síntesis a partir de las proteínas de dieta y la degradación se encuentran balanceadas según las necesidades del momento. Tras el entrenamiento, el gasto proteico es mayor que su producción, por lo que sólo si la ingesta es adecuada se consigue un cómputo proteico que revierta la situación. Aunque no hay estadísticas oficiales en España, estudios recientes sobre adolescentes en países vecinos mostraron que al menos el 80% de los sujetos o más que asisten regularmente a un gimnasio de forma recreativa con el objetivo de ganar masa muscular han usado o usan regularmente proteínas como el suplemento más frecuente. En la categoría de proteínas se incluye a los aminoácidos de cadena ramificada, mientras que más del 70% de esa misma muestra declaró usar de forma sistemática creatina. El otro gran suplemento son los multivitamínicos.

### Ayudas nutricionales

En general, si hacemos una selección de lo que se consideran ayudas nutricionales para la práctica deportiva regular, podríamos diferenciar dos grupos de productos: los complementos alimenticios y los pro-

**LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA EXIGE  
UNOS CONOCIMIENTOS  
BÁSICOS, Y LA  
ALIMENTACIÓN JUEGA  
UN PAPEL FUNDAMENTAL**

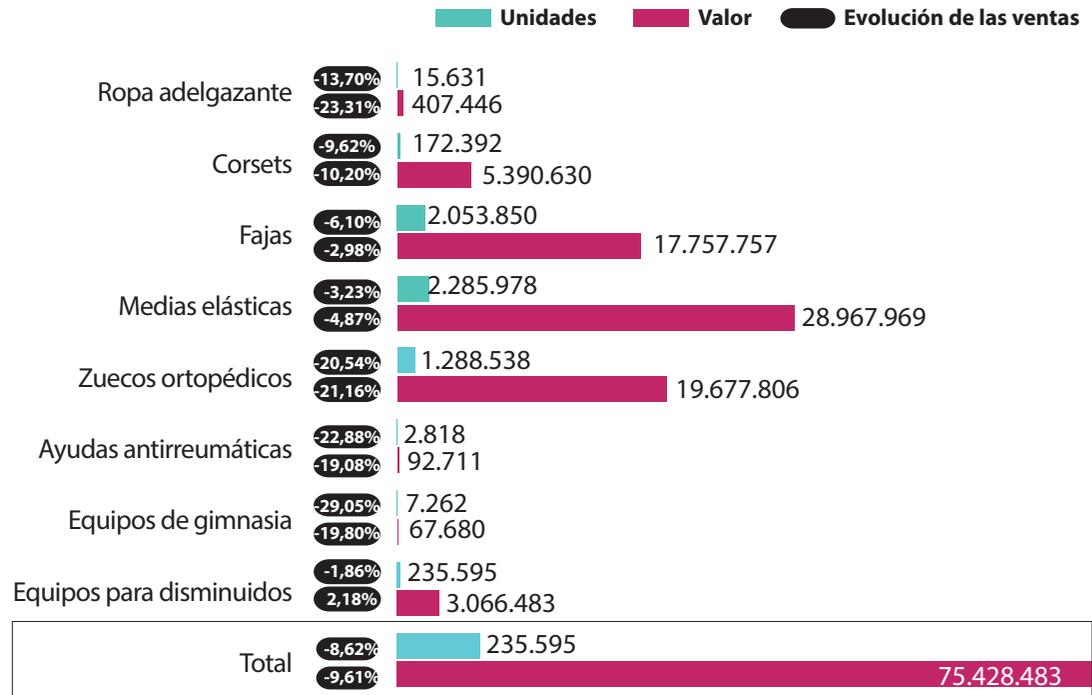
#### MERCADO COMIDAS PARA ADULTOS. Ventas miles. Mayo 2019 - Abril 2020.

	Unidades	Evolución de las ventas
Comidas energéticas para deportistas	742.704	-19,29%
Total	742.704	-19,29%

	Valor	Evolución de las ventas
Comidas energéticas para deportistas	4.275.243	-16,91%
Total	4.275.243	-16,91%

MERCADO ORTOPEDIA / ANTIRREUMÁTICOS. Ventas miles. Mayo 2019 - Abril 2020.

**EL MAGNESIO,  
ASÍ COMO LA  
VITAMINA C, SON  
IMPRESINDIBLES  
PARA QUE EL  
CUERPO PUEDA  
FABRICAR  
SU PROPIO  
COLÁGENO**



Fuente: IQVIA Categoría: K1D2. PVL(Precio Venta Laboratorio) Elaboración: IM Farmacias



## ¡Adiós, Puntual!

Tras varias décadas resolviendo eficazmente los problemas de estreñimiento, Puntual® cede el paso a Puntualsenna®, un complemento alimenticio más acorde con las preferencias actuales de pacientes y profesionales de la salud.

CN 954453.9 EFP

# ¡Hola,



ductos destinados a mantener o incrementar el rendimiento durante la práctica deportiva. Entre los primeros se encuentran aquellos destinados a cuidar y mimar las articulaciones, prestando especial atención al colágeno, una proteína que proporciona estructura y elasticidad a los tejidos y forma parte de huesos, cartílagos, ligamentos, músculos y tendones, además de los vasos sanguíneos y el tejido conectivo que recorre todo nuestro organismo. A medida que envejecemos, y también con el ejercicio físico, las estructuras de colágeno se van deteriorando y las articulaciones se desgastan, con todas las consecuencias que eso conlleva para nuestro estado de salud. El colágeno se repone mediante la alimentación (pescado, gelatina de origen animal, carne, huevos), y también existen suplementos que pueden aportar una dosis extra. El magnesio, así como la vitamina C, son imprescindibles para que el cuerpo pueda fabricar su propio colágeno, además de mantener la densidad ósea, protegernos de la oxidación y los radicales libres y muchas otras funciones. Los complementos más equilibrados incluyen colágeno, magnesio, vitamina C y ácido hialurónico, siendo muy importante la sinergia entre estos componentes.

En cuanto a los productos que ayudan a mantener el rendimiento, destacan los preparados a base de glucosa, fructosa y sales minerales, que aportan azúcares de rápida asimilación y ayudan a mantener los niveles de energía durante la práctica, además de ayudar a la hidratación. Las barritas con glucosa y proteínas sirven para recuperarse tras el ejercicio.

### Alimentación

Existen muchos mitos sobre el tipo de alimentación que debe tomar un deportista, aunque la realidad es que no hay ninguna fórmula mágica. Sí hay una serie de buenos hábitos nutricionales que benefician a todas las personas que practican ejercicio físico, y es cierto que el bienestar que produce la práctica del ejercicio físico ayuda a llevar una nutrición más correcta.

No existen alimentos adecuados para cada deporte, sino que es importante seguir una dieta equilibrada rica en frutas y verduras. Además, una persona que practica regularmente deporte debe tomar a la semana al menos dos o tres días hidratos de carbono, dependiendo de la intensidad del entrenamiento. Por su parte, alguien que quiera

aumentar su masa muscular o un deportista de ultra fondo deberá aumentar su consumo de hidratos de carbono y de proteínas. Lo recomendable en este caso es no superar el 20 al 23% del total de la dieta.

Un alimento muy recuperador para los deportistas es el aguacate, ya que tiene gran cantidad de potasio, vitaminas y minerales, y además contiene grasas saludables que previenen accidentes cardiovasculares. Tanto es así que, junto a la naranja, rica en vitamina C y antioxidantes, es un alimento que no debe faltar en la dieta de cualquier deportista.

En las personas que practican deporte, el gasto calórico es muy superior a las personas que llevan una vida sedentaria. El gasto varía mucho de un deportista a otro en función del tipo de deporte, intensidad con que se practica, condiciones ambientales y entrenamiento previo, por eso lo ideal es calcular las calorías diarias de forma individual contando todas las actividades que realiza cada persona diariamente.

Hay casos en los que es necesario complementar la dieta con algún suplemento, especialmente si se padece alguna enfermedad o si se realizan entrenamientos muy

# Puntualsenna!

## El sen, en gotas

Los senósidos purificados y estandarizados de Puntualsenna® actúan en el último tramo del colon, disminuyendo la absorción de líquidos y estimulando la motilidad.

El sen en gotas es una forma práctica y cómoda de tomar por la noche, para conseguir el efecto deseado a la mañana siguiente.

**Complemento alimenticio a base de senósidos B**



8 431178 624248

◀ ¡Delo ahora de alta!

### Esta noche las gotas y mañana lo notas

Edad	Dosis diaria	Senósidos B
Adultos	16 gotas	18 mg
Niños >12 años	8 gotas	9 mg

exigentes. Sin embargo, siempre hay que hacer una suplementación inteligente. Tomar lo necesario y lo absorbible, ya que hay mucha gente que toma suplementos a discreción y al final la mayor parte se elimina por la orina y no se absorben, por lo que se malgasta salud y dinero.+

**EN LAS PERSONAS QUE PRACTICAN DEPORTE, EL GASTO CALÓRICO ES MUY SUPERIOR A LAS PERSONAS QUE LLEVAN UNA VIDA SEDENTARIA**

## Ortopedia en la farmacia

El envejecimiento de la población en nuestro país es un hecho innegable, y potenciar una categoría como la ortopedia es una oportunidad para las oficinas de farmacia debido a su gran potencial de crecimiento.

La ortopedia es una categoría relativamente nueva que, en general, no ha estado demasiado bien trabajada. Ambos factores ayudan a la farmacia a diferenciarse y a captar clientela, tanto la habitual como la nueva.

En este segmento es importante recordar que, en muchas ocasiones, los usuarios no coinciden con los compradores, ya que pueden acudir a la farmacia en busca de ayudas técnicas y productos de ortopedia tanto hijos de personas mayores como sus cuidadores, en el caso de que no sea un familiar. Los hijos no suelen tener experiencia en cómo cuidar a los padres mayores ni la variedad de productos que hay en el mercado. En cambio, para un cuidador es su profesión y está habituado a conocer las diferentes ayudas. Suele ser frecuente que el cuidador acompañe a su paciente a pasear y una de las visitas frecuentes es la farmacia.

Por otro lado, disponer de un servicio de ortopedia básica en la farmacia también es una oportunidad para externalizar las ventas y captar nuevos colectivos de clientes. Por ejemplo, las residencias y centros geriátricos pueden ser otro perfil de clientes a los que dirigirse.

Otro perfil de cliente muy diferente a los que hemos expuesto hasta el momento son los usuarios de ortopedia deportiva. Hoy en día el running está de moda. Miles de deportistas corren a diario por los pueblos y ciudades de nuestro país. Frecuentemente, estos atletas sufren sobrecargas o requieren de material de prevención y recuperación. El abanico que incluye otros deportes también resulta muy interesante.

