

Original

Consumo, características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de Santiago de Chile



C. Jorquera Aguilera^a, F. Rodríguez-Rodríguez^{b,*}, M.I. Torrealba Vieira^a,
J. Campos Serrano^a y N. Gracia Leiva^a

^a Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Mayor, Santiago, Chile

^b Escuela de Educación Física, Laboratorio de Motricidad Humana, Facultad de Filosofía y Educación, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Viña del Mar, Chile

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 2 de junio de 2014

Aceptado el 27 de abril de 2015

Palabras clave:

Suplementos nutricionales

Composición corporal

Ejercicio físico

R E S U M E N

Introducción: Los deportistas son los principales consumidores de suplementos nutricionales; presentan en general la utilización más alta. En Chile existe un creciente interés por consumir estos suplementos, sin tener mucho conocimiento de sus efectos.

Objetivos: Determinar el perfil del consumidor, quiénes lo recomiendan, los productos más usados y distinguir posibles diferencias de acuerdo al sexo, la finalidad de su uso y otras variables.

Métodos: Se aplica un cuestionario de 19 preguntas abiertas y cerradas a 446 voluntarios hombres y mujeres, asistentes a 6 gimnasios de la ciudad de Santiago de Chile durante el año 2013, pertenecientes a un grupo etario de entre 17 y 49 años de edad.

Resultados: Los hombres son los mayores consumidores de suplementos, lo cual aumenta de acuerdo al tiempo de entrenamiento semanal que realizan. Ellos prefieren batidos proteicos con el objetivo de aumentar su masa muscular. Las mujeres consumen principalmente vitaminas y agentes lipolíticos con el objetivo de disminuir la masa grasa. Un alto porcentaje cree que el consumo de suplementos les ayuda a cumplir sus objetivos.

Conclusión: Un número considerable de personas que asiste regularmente a los gimnasios consume suplementos sin la orientación especializada y posiblemente sin tener que utilizarlos realmente, pero es necesario regular el uso irracional y potencialmente inseguro de los suplementos nutricionales en mejora del rendimiento físico.

© 2016 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Consumption, characteristics, and profile: Consumers of nutritional supplements in gymnasiums in Santiago, Chile

A B S T R A C T

Keywords:

Dietary supplements

Body composition

Physical exercise

Introduction: Athletes are the principle consumers of nutritional supplements, and generally present the highest rate of usage. In Chile, there is a growing interest in consuming these supplements, although there is little knowledge of their effects.

Objectives: To determine the consumer profile, who recommends the usage of these nutritional supplements, what the most used products are, and to distinguish possible differences in variables like sex, the purpose of their use, and others.

Methods: A survey with 19 open and closed questions was given to 446 men and women volunteers, from between the ages of 17 and 49, who were participants from six gymnasiums in Santiago, Chile, in 2013.

Results: Men are the greatest consumers of supplements, and usage increases according to the amount of time spent training every week. This group prefers protein shakes with the aim of increasing muscle mass. Women principally consume vitamins and lipolytic agents with the aim of reducing fatty mass. A high percentage believes that consuming supplements aids in meeting their goals.

* Autor para correspondencia.

Correos electrónicos: rodriguez.investigacion@gmail.com, fernando.rodriguez@ucv.cl (F. Rodríguez-Rodríguez).

Conclusion: A considerable number of those who regularly attend a gymnasium consume supplements without specialized orientation and (possibly) without the real need of doing so. It is necessary to regulate irrational and potentially unsafe use of nutritional supplements in bettering physical output.

© 2016 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Consumo, características e perfil do consumidor de suplementos nutricionais em academias de Santiago do Chile

R E S U M O

Palavras-chave:
Suplementos nutricionais
Composição corporal
Exercício físico

Introdução: Os atletas são os principais consumidores de suplementos nutricionais, e geralmente apresentam a maior taxa de uso. No Chile, há um crescente interesse em consumir estes suplementos, embora haja pouco conhecimento de seus efeitos.

Objetivos: Determinar o perfil do consumidor, quem recomenda, os produtos mais utilizados e distinguir possíveis diferenças de acordo com sexo, a finalidade do seu uso e outras variáveis.

Métodos: Foi aplicado um questionário com 19 perguntas abertas e fechadas a 446 voluntários homens e mulheres pertencentes a faixa etária de 17 a 49 anos de idade, participantes de 6 academias na cidade de Santiago do Chile, durante o ano de 2013.

Resultados: Os homens são os maiores consumidores de suplementos, o qual aumenta de acordo com o tempo de treinamento semanal que realizam. Eles preferem shakes de proteína, a fim de aumentar a sua massa muscular. Principalmente as mulheres consomem vitaminas e agentes lipolíticos, a fim de reduzir a massa gorda. Uma percentagem alta acredita que o consumo de suplementos irá ajudá-lo a cumprir seus objetivos.

Conclusão: Um número considerável de pessoas que frequentam regularmente academias, consomem suplementos sem orientação especializada e, possivelmente, nenhuma necessidade real para isso, portanto é necessário regulamentar o uso irracional e potencialmente inseguro de suplementos nutricionais para melhorar o desempenho.

© 2016 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este é um artigo Open Access sob a licença de CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

Los suplementos nutricionales (SN) se han convertido en una industria que mueve anualmente billones de dólares. Solo en EE. UU. se venden cerca de 25 billones de dólares¹. Hasta hace unos años los atletas eran los mayores consumidores de estos productos, encontrándose estos solo en tiendas especializadas de nutrición, actividad física y deporte. Hoy esto ha cambiado, de acuerdo a la mayor incorporación de personas a los gimnasios y a la actividad física regular, provocando un aumento explosivo en el consumo de SN, siendo hoy uno de los principales grupos objetivos de estas empresas transnacionales². Este crecimiento exponencial ha trasladado la presencia de SN de tiendas especializadas a encontrarlos libremente hasta en supermercados, tiendas de alimentos, tiendas deportivas, tiendas virtuales y por Internet.

Los deportistas son los principales consumidores de SN, que presentan en general un alto uso, encontrando diferentes tipos, formatos y presentaciones. Estas observaciones fueron ilustradas en un estudio desarrollado por Baylis et al. en 2001³, quienes estudiaron a 77 nadadores de élite australianos, en quienes encontraron un 94% de consumo de SN en forma de píldoras o en polvo, porcentaje que aumentaba a un 99% si a esto se le sumaba el consumo de bebidas deportivas. Hasta ese momento los expertos indicaban que no era importante el aporte del estudio, pero lo novedoso finalmente fue que se pudo encontrar un consumo de 207 productos distintos en estos deportistas.

Un reciente estudio, realizado en soldados ingleses en entrenamiento⁴, muestra que el consumo mayoritario ocurre en los hombres, en quienes prevalece el consumo de productos proteicos (batidos y barras).

La utilización de estos suplementos se justifica por las funciones que se les atribuyen; suelen estar acompañados de una publicidad que los presenta como un medio factible para mejorar la salud, disminuir el peso corporal o evitar el envejecimiento, mostrándolos ante los posibles consumidores, como productos «milagrosos»⁵. Estos suplementos son utilizados con la intención de incrementar el rendimiento, pero pueden ser potencialmente peligrosos para la salud, ya que su uso se basa, muchas veces, en supuestos beneficios con un escaso o nulo apoyo científico⁶.

El consumo de SN puede favorecer el riesgo de controles de dopaje positivos⁷ debido a que pueden estar contaminados con esteroides; la evidencia muestra que hasta casi el 15% de los casos podría tener sustancias prohibidas⁸.

Carlssohn et al., en 2011, señalan que el uso de SN produciría molestias gastrointestinales y que pueden incluir calambres musculares y efectos adversos sobre la función hepática y renal, como se ha informado anecdóticamente con la suplementación con creatina⁹.

Una parte importante de la población que utiliza estos productos corresponde a estudiantes adolescentes, que pertenecen al segmento más joven y más influenciado de la población⁷ y que presenta menores niveles de instrucción educacional al respecto. Otro estudio define además que a mayor edad existe menor consumo de estos productos^{10,11} y que las diferencias en los tipos de SN consumidos son evidentes según el sexo del usuario, siendo contradictorio si el sexo masculino o femenino evidencia mayor consumo¹⁰⁻¹³.

Por el contrario, en gimnasios existe un mayor consumo de SN por quienes llevan mayor tiempo realizando actividad física y que acuden varias horas a la semana, realizando además modificaciones en la dieta habitual⁹.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085544>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085544>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)