

AYUDAS ERGOGÈNICAS NUTRICIONALES

La historia de la suplementación deportiva es tan antigua como la propia práctica del deporte, aunque ha evolucionado drásticamente a lo largo de los siglos. No se trata solo de la aparición de cápsulas y polvos, sino de la búsqueda constante de los atletas por mejorar su rendimiento a través de la nutrición.

un recorrido por su evolución:

1- ANTIGÜEDAD: EL PODER DE LOS ALIMENTOS NATURALES

Grecia y Roma Antiguas: Los atletas y guerreros ya buscaban ventajas nutricionales. Consumían alimentos específicos para mejorar su fuerza, resistencia y recuperación.

- **Miel:** Por sus propiedades energéticas y antioxidantes, era utilizada para aumentar la resistencia.
- **Avena:** Una fuente de carbohidratos complejos para energía duradera.
- **Aceite de oliva, semillas y nueces:** Aportaban grasas saludables y proteínas.
- **Dietas hiperproteicas:** Se sabe que algunos atletas griegos (como el luchador Milón de Crotona) consumían grandes cantidades de carne y queso para ganar fuerza y masa muscular, algo muy diferente a la dieta común de la época.
- **Gladiadores romanos:** Se dice que seguían una dieta rica en cebada y legumbres, conocida como "cebada de gladiador", para obtener la energía necesaria para el combate.
- **Ginseng:** En diversas culturas, esta raíz se utilizaba por sus propiedades energizantes y adaptógenas.

2. SIGLOS XVIII Y XIX: PRIMEROS ACERCAMIENTOS CIENTÍFICOS

- **Fisiología y Metabolismo:** Científicos como Santorio Santorio (siglo XVI-XVII) y Justus Von Liebig (siglo XIX) comenzaron a sentar las bases del entendimiento del metabolismo y cómo la nutrición afecta el ejercicio. Se empezó a especular sobre la necesidad de más proteínas en atletas.

- **Observaciones Empíricas:** Atletas y entrenadores observaban qué alimentos les daban más energía o ayudaban a la recuperación, aunque sin una base científica sólida en ese momento.

3. PRINCIPIOS DEL SIGLO XX: LA ERA DE LA CIENCIA Y LA INDUSTRIALIZACIÓN

- **Identificación de Nutrientes:** A medida que la química y la bioquímica avanzaron, se identificaron y aislaron vitaminas, minerales y aminoácidos. Esto abrió la puerta a la producción de suplementos concentrados.
- **Competiciones Modernas:** Con el auge de las competiciones atléticas en Estados Unidos y Europa, la nutrición deportiva comenzó a ganar relevancia.
- **Fridtjof Nansen (1909) y Nathan Zuntz (1911):** Determinaron la importancia de los carbohidratos y las grasas como fuentes de energía durante la actividad física intensa.

4. MEDIADOS DEL SIGLO XX: EL NACIMIENTO DE LOS SUPLEMENTOS MODERNOS

- **Los Hermanos Weider (Joe y Ben Weider):** Son figuras clave en la popularización de los suplementos para el culturismo y el deporte en general a partir de los años 40 y 50. Comercializaron los primeros productos de proteína en polvo (hechos de soja o caseína), aminoácidos y otros "ayudas" para el crecimiento muscular.
- **Expansión del Culturismo:** El culturismo fue un gran impulsor de la industria de la suplementación, ya que la búsqueda de la hipertrofia muscular generó una demanda de productos específicos.
- **Primeras Bebidas Deportivas:** Con el tiempo, surgieron las primeras bebidas para reponer electrolitos y carbohidratos durante el ejercicio.

5. FINALES DEL SIGLO XX Y SIGLO XXI: EXPLOSIÓN Y SOFISTICACIÓN

- **Investigación Científica Rigurosa:** La nutrición deportiva se convierte en una disciplina científica reconocida. La investigación sobre la fisiología del ejercicio y el metabolismo se profundiza, llevando al desarrollo de suplementos más específicos y eficaces.
- **Creatina:** A principios de los años 90, la creatina monohidrato se popularizó masivamente por su comprobada eficacia en mejorar el rendimiento en ejercicios de alta intensidad. Esto marcó un antes y un después.

- **Proteínas de Suero (Whey Protein):** La proteína de suero de leche se consolida como el suplemento proteico por excelencia debido a su alta calidad y rápida absorción.
- **Diversificación:** El mercado se inunda de una amplia gama de suplementos: BCAAs (aminoácidos de cadena ramificada), glutamina, pre-entrenos, quemadores de grasa, vitaminas, minerales, etc.
- **Regulación y Dopaje:** Con la explosión del mercado, también surgieron preocupaciones sobre la calidad, la seguridad y la presencia de sustancias prohibidas en los suplementos. Esto llevó a una mayor regulación y a la necesidad de que los atletas profesionales elijan productos certificados.
- **Personalización y Tendencias:** Actualmente, la suplementación se enfoca cada vez más en la personalización (según tipo de deporte, objetivos, deficiencias individuales) y en tendencias como los suplementos basados en plantas, adaptógenos o aquellos para la salud intestinal.

En resumen, la suplementación deportiva ha pasado de ser un conocimiento empírico basado en alimentos naturales a una industria multimillonaria respaldada por la ciencia, aunque siempre con el desafío de la calidad, la seguridad y la educación de los consumidores.

REFERENCIAS:

Colegio Americano de Medicina del Deporte. (s.f.). *Nutrición y rendimiento deportivo*. Recuperado de <https://acsm.org/education-resources/books/nutrition-exercise-science/>

(s.f.). *Historia de la Nutrición Deportiva timeline*. Timetoast Timelines. <https://www.timetoast.com/timelines/historia-de-la-nutricion-deportiva-717905c6-3e30-43d9-b231-6e71cfa3dcd5>