

El papel de las farmacias en la suplementación deportiva

Noticias 24hs | 24-01-2024 | 17:22



Suplementación

La suplementación deportiva se ha vuelto cada vez más popular en la población adulta que busca mejorar su rendimiento físico y su salud en general.

Cerca de un 75% de los españoles complementa su dieta con algún tipo de suplemento alimenticio, lo que hace de ese sector uno en auge.

El hecho de que se vendan en farmacia proporciona garantía de calidad y regulación en la producción y comercialización de los productos, asegurando que sean seguros y eficaces para su uso. Además, los farmacéuticos, como agentes de salud pueden ofrecer orientación y asesoramiento, siendo una figura de confianza.

¿Después de 100 años velando por la salud desde el mostrador, somos su referencia a la hora de plantear las dudas y confiar en los productos. Los suplementos que dispensamos vienen de laboratorios muy reconocidos y buscan mejorar, en el caso del deporte, el rendimiento de los deportistas, su recuperación muscular y su entrenamiento. En el caso de los alimenticios, son muy importantes para quienes necesitan incrementar la ingesta que no consiguen vía dieta o en necesidades específicas? explican desde Farmacia Jordá, que cuenta con servicios que van más allá de la dispensación del producto.

En concreto, dispone de un servicio de planificación deportiva que apoya desde la nutrición y suplementación a deportistas que tienen por delante un reto concreto. ¿Hemos visto que es un servicio en demanda auge. La personalización y recomendación de una suplementación deportiva específica puede suponer una gran diferencia cuando se enfrenta a pruebas de un día o varios, donde el ajuste de consumo energético es básico. Cualquier reto tiene múltiples variables con nuestra personalización aseguramos que la variable energética está planificada. Luego tienen que

complementar su entrenamiento y su preparación mental? explican.

¿A qué se refiere, entonces, la suplementación deportiva en concreto?

La suplementación deportiva se refiere al uso de vitaminas, minerales, azúcares, aminoácidos y extractos de hierbas, entre otros, para apoyar el rendimiento deportivo y la salud en general.

Estos suplementos no pretenden sustituir una dieta saludable o la necesidad de evitar el sedentarismo mediante la actividad física, sino más bien mejorar e incrementar los beneficios de estas prácticas.

Entre los productos más vendidos y demandados se encuentran las proteínas en polvo, que también puede apoyar a personas que estén en un proceso de control de peso y a las personas mayores en su día a día, y otras como la creatina, cafeína y beta-alanina.

¿Cada suplemento tiene una finalidad y beneficios específicos para el organismo. Por ejemplo, la creatina se utiliza para mejorar la fuerza y ??la potencia durante el ejercicio de alta intensidad mientras que la cafeína puede mejorar la concentración mental y la resistencia física? comentan.

Es importante tener en cuenta, también, que no todos los suplementos deportivos son adecuados para todas las personas, de ahí el papel fundamental del asesoramiento de los farmacéuticos que conocen el resto de medicamentos de las rutinas y que explican cuáles son las dosis recomendadas y las pautas de uso de cada producto.

Autor: Redacción