

Lo que funciona y lo dudoso

Clasificación de **ayudas ergogénicas para el rendimiento deportivo** según su evidencia. Aquí, las de **evidencia sólida** (sí funcionan en el deporte) y las **dudosas** (algún indicio, sin pruebas firmes).

A Funcionan

Evidencia sólida



Bebidas y geles deportivos

Hidratos y sales durante el esfuerzo largo; sostienen rendimiento e hidratación.

Comidas líquidas

Batidos completos para cubrir requerimientos cuando comer sólido cuesta.

Proteína de suero (whey)

Forma cómoda y de calidad de llegar a la proteína diaria; cuida el músculo.

Barritas deportivas

Energía o proteína en formato portátil; útiles por conveniencia.

Probióticos

Respaldo sobre todo para la salud digestiva e inmune del deportista.

Calcio, hierro, zinc

Esenciales; suplementar es eficaz cuando hay déficit (hierro, frecuente).

Multivitamínico/mineral

Red de seguridad ante dietas insuficientes o restrictivas.

Vitamina D

Frecuente tenerla baja; importa para hueso, músculo e inmunidad.

Cafeína

De los mejor demostrados: baja la percepción de esfuerzo, mejora resistencia.

Creatina (monohidrato)

La más estudiada y segura: fuerza, potencia y masa muscular.

Bicarbonato

Tampona la acidez en esfuerzos intensos; eficaz aunque puede dar molestias.

B Dudosos

Evidencia aún incierta



Beta-alanina

Amortigua la acidez en esfuerzos de 1-4 min; efecto pequeño y variable.

Nitratos (remolacha)

Generan óxido nítrico; resultados mixtos, mejores en no muy entrenados.

Antioxidantes C, E

En dosis altas pueden interferir con las adaptaciones al entreno.

Carnitina

Se le atribuye usar más grasa; evidencia de rendimiento débil.

HMB

Derivado de la leucina; resultados inconsistentes.

Aceites de pescado

Sólidos para salud cardiovascular; como ergogénico, incierto.

Polifenoles

Antioxidantes/antiinflamatorios prometedores, sin datos firmes.

Saborizantes (mentol)

Sensación de frescor que mejora el esfuerzo percibido en calor; preliminar.

Cúrcuma

Antiinflamatorio que podría ayudar a recuperar; evidencia limitada.

Cetonas exógenas

Buscan energía extra; sin beneficio claro y consistente.

Zumo de pickle

Para calambres; efecto por reflejo en la boca, no por sales. Anecdótico.

NAC

Precursor antioxidante; señales preliminares, sin solidez.

Pre/probióticos

Lógicos para digestión/inmunidad; efecto directo en rendimiento poco claro.

Colágeno

Interesa para tendones y articulaciones (con vit. C); evidencia creciente.

Lo que no sirve y lo que evitar

Seguimos con la **suplementación deportiva**: los compuestos que, estudiados, **no muestran beneficio** en el rendimiento, y los que **no deben usarse** por ser dopantes o peligrosos.

C No funcionan

Sin evidencia de eficacia



Cromo

Vendido para 'quemar grasa'; sin efecto sin déficit.

Coenzima Q10

Antioxidante celular; no mejora el rendimiento.

Ginseng

'Adaptógeno' popular; sin respaldo ergogénico.

Glucosamina

Para articulaciones; no mejora el rendimiento.

Aceite MCT

'Energía rápida' que no aporta ventaja y da molestias digestivas.

Inosina

Estudiada para el metabolismo energético; resultados negativos.

Piruvato

Prometía resistencia y composición; no se sostuvo.

Magnesio (como ergogénico)

Esencial si hay déficit, pero no mejora rendimiento con niveles normales.

Ácido alfa-lipoico

Antioxidante; sin beneficio demostrado en rendimiento.

BCAA

Aportan poco si ya cubres la proteína total; la proteína completa los supera.

HMB

En su lectura escéptica: metaanálisis sin efecto fiable.

Fosfatos

Estudiados para capacidad aeróbica; no concluyentes.

Vitamina E

Como antioxidante de rendimiento no funciona; dosis altas, contraproducentes.

Tirosina

Probada para fatiga mental; sin evidencia sólida.

D No usar

Prohibidas o peligrosas



Efedrina

Estimulante con riesgo cardiovascular grave; prohibida en el deporte.

Sibutramina

Antiguo adelgazante retirado por aumentar infartos e ictus.

Metilhexanamina (DMAA)

Estimulante asociado a episodios cardiovasculares graves; prohibido.

Androstenediona / DHEA

Prohormonas prohibidas en competición, con efectos hormonales.

Estricnina

Veneno usado como estimulante; extremadamente peligrosa. Prohibida.

Sinefrina

Estimulante tipo efedrina; riesgo cardiovascular, desaconsejada.

Péptidos / GHRP-1 y 2

Secretagogos de hormona del crecimiento; dopantes y con riesgos.

Higenamina

Estimulante beta-agonista; prohibido y con efectos cardiacos.

SARMS (andarine, ostarine, ligandrol)

Moduladores androgénicos prohibidos; riesgo hepático y hormonal.

Maca

Sin evidencia de efecto ergogénico (no peligrosa, pero no aporta).