

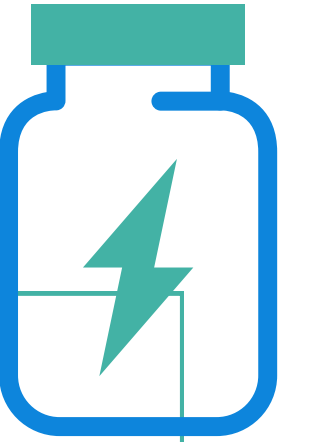


# Consumo de suplementos nutricionales relacionado con la práctica del deporte en adolescentes y jóvenes.

*P. Hidalgo Cáceres, D. López Monge, I. González Dastis, M. Brenes Brenes, E. Torres Bergara, A. Millán Jiménez*

*Hospital Universitario de Valme (Sevilla).*

# INTRODUCCIÓN



El consumo de suplementos nutricionales suele ser una práctica habitual entre adolescentes y jóvenes. No existe una regulación específica sobre su comercialización. Su consumo puede ser una amenaza, que requiera regulación y formación en su prescripción.

## Objetivo principal

- Conocer la prevalencia del consumo real de suplementos nutricionales relacionados con la práctica deportiva entre adolescentes y jóvenes en nuestro entorno.



## Objetivos secundarios

- Canales de comercialización de estos productos.
- Personas o entidades que favorecen su consumo.
- Efectos beneficiosos y perjudiciales asociados a su consumo.

# MATERIAL Y MÉTODO



## ESTUDIO PROSPECTIVO OBSERVACIONAL



Encuesta anónima  
voluntaria online  
dirigida a  
adolescentes entre  
12 y 18 años del Área  
Sur de Sevilla.

23 preguntas:

- Multirrespuesta
- Texto libre.
- Escala numérica.

("Google Forms")



Análisis  
estadístico de los  
resultados con  
programa *SPSS*  
25.0.

- *Chi2* para variables cualitativas.
- *T student* para variables cuantitativas.
- *ANOVA* para variables cuantitativas con más de dos variables.

Significativo un valor de  $p < 0.05$ .

# RESULTADOS

---

- La encuesta se distribuyó a 1989 alumnos con 625 cuestionarios válidos, tasa de respuesta 31.42%
- La edad media de los participantes fue de 14.24 años (DE 1.68).

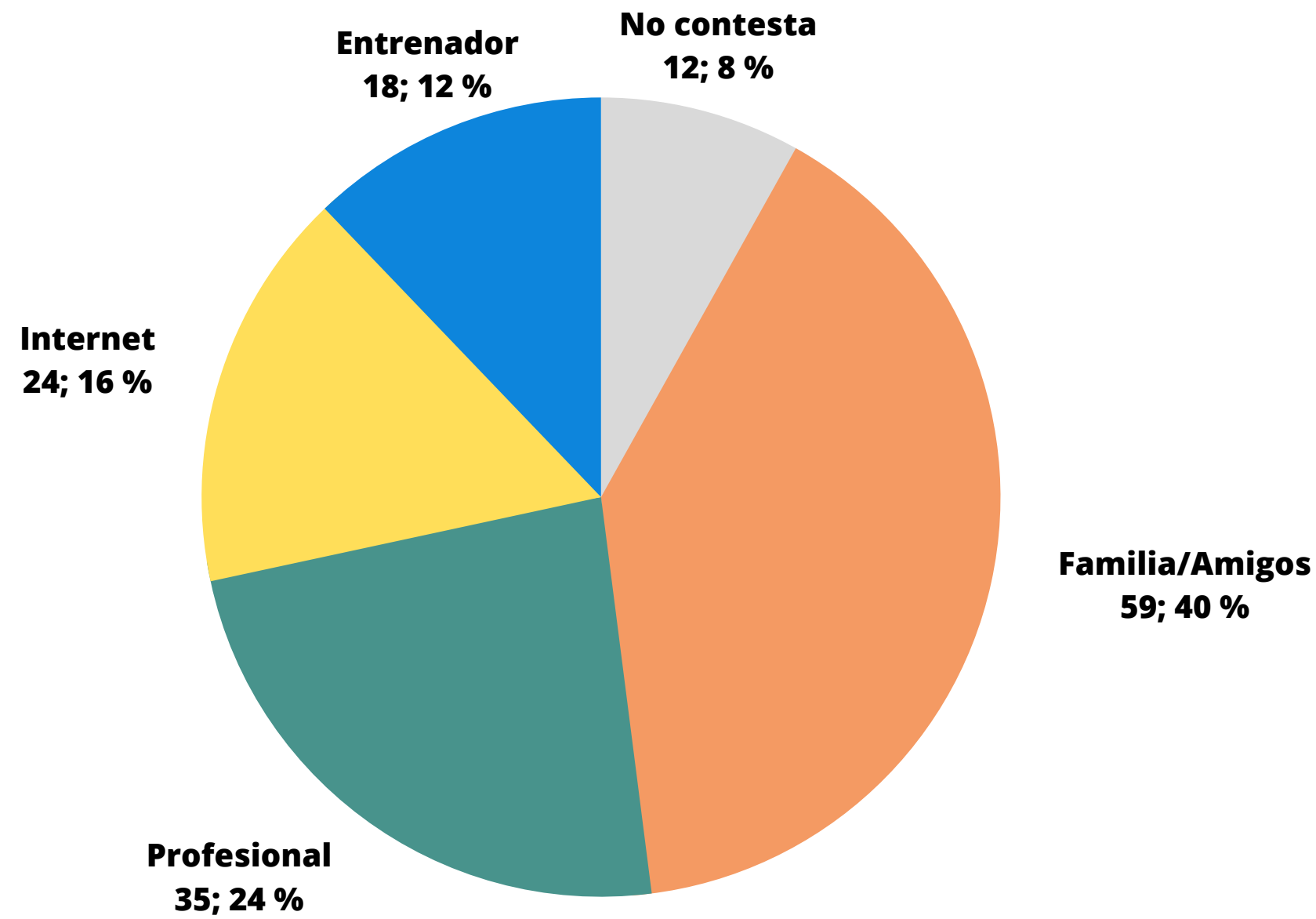
**La prevalencia del consumo de suplementos nutricionales en los adolescentes encuestados en este estudio es del 23.64%**



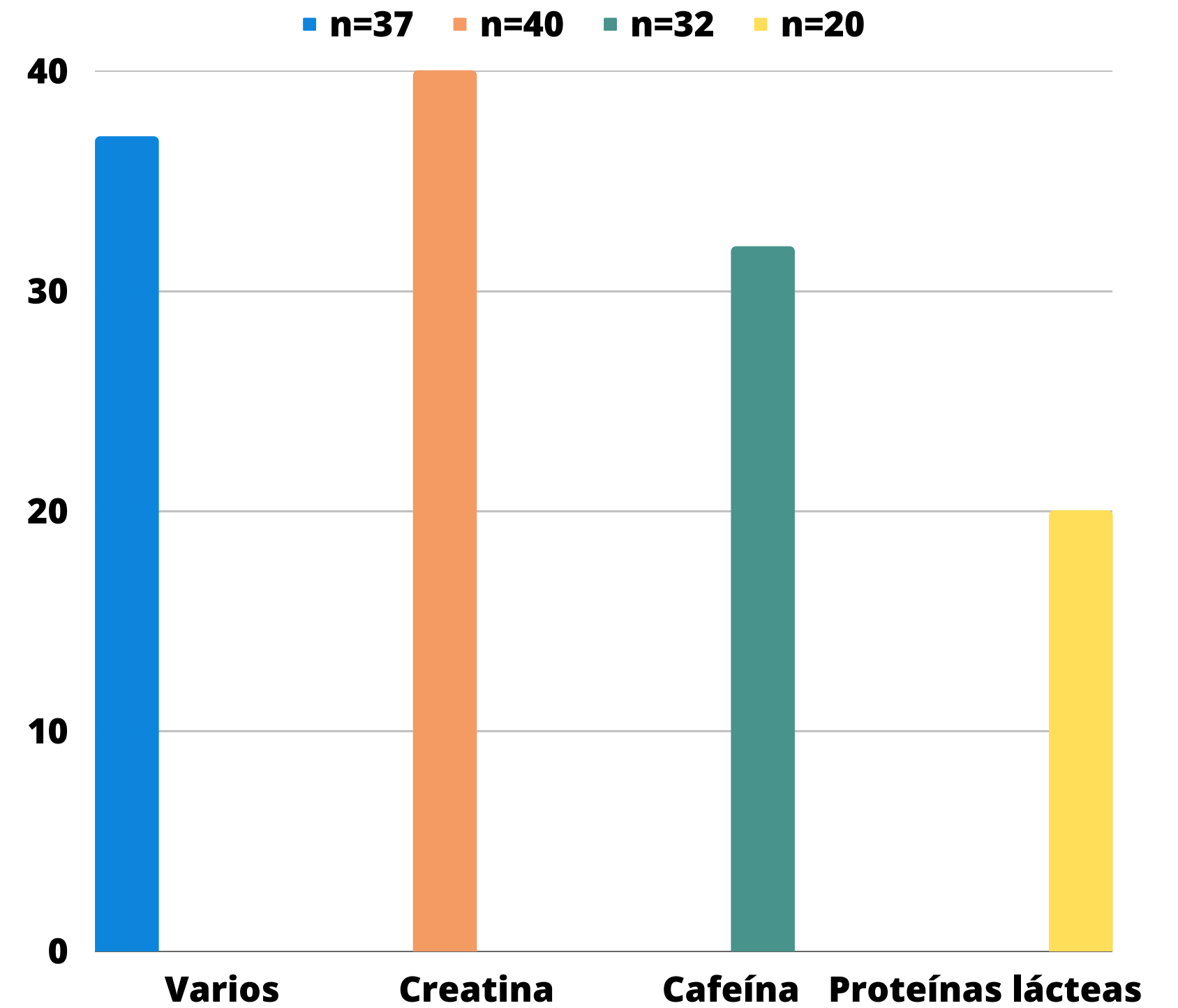
## Resultados desglosados entre consumidores y no consumidores.

		TOTAL	Consumidores	No consumidores	p
TOTAL		625 (100 %)	148 (23.68 %)	477 (76.32 %)	
Edad media (años)		14.24 (DE 1.64)	14.13 (DE 1.80)	14.27 (DE 1.64)	ns
Sexo	Hombre	298 (47.68 %)	80 (26.84 %)	218 (73.16 %)	0.046
	Mujer	327 (52.32 %)	68 (20.92 %)	259 (79.08 %)	
Centro educativo	Provincia	516	122 (23.64 %)	394 (76.35 %)	ns
	Sevilla capital	109	26 (23.85 %)	83 (76.14 %)	
Deporte	No habitual	118	27 (22.88 %)	91 (77.11 %)	ns
	Aire libre	149	39 (26.17 %)	110 (73.82 %)	
	Casa	90	19 (21.11 %)	71 (78.88 %)	
	Gimnasio	268	63 (23.50 %)	205 (76.49 %)	
Frecuencia actividad deportiva	1-2 veces/semana	246	60 (24.39 %)	186 (74.69 %)	ns
	3-4 veces/semana	259	64 (24.71 %)	195 (75.28 %)	
	5-7 veces/semana	120	24 (20.00 %)	96 (80.00 %)	
Dieta	Equilibrada	323	74 (22.91 %)	249 (77.08 %)	ns
	Hiperproteica	48	11 (22.91 %)	37 (77.08 %)	
	Hipocalórica	39	10 (25.64 %)	29 (74.35 %)	
	Selectiva	215	53 (24.65 %)	162 (75.34 %)	
¿Recomendación para consumo?	Si	106	36 (33.96 %)	70 (66.03 %)	0.008
	No	519	112 (21.57 %)	407 (78.42 %)	
Utiliza medicación habitualmente		68	30 (44.11 %)	38 (55.88 %)	

Quién aconseja el consumo.



Qué productos se consumen.

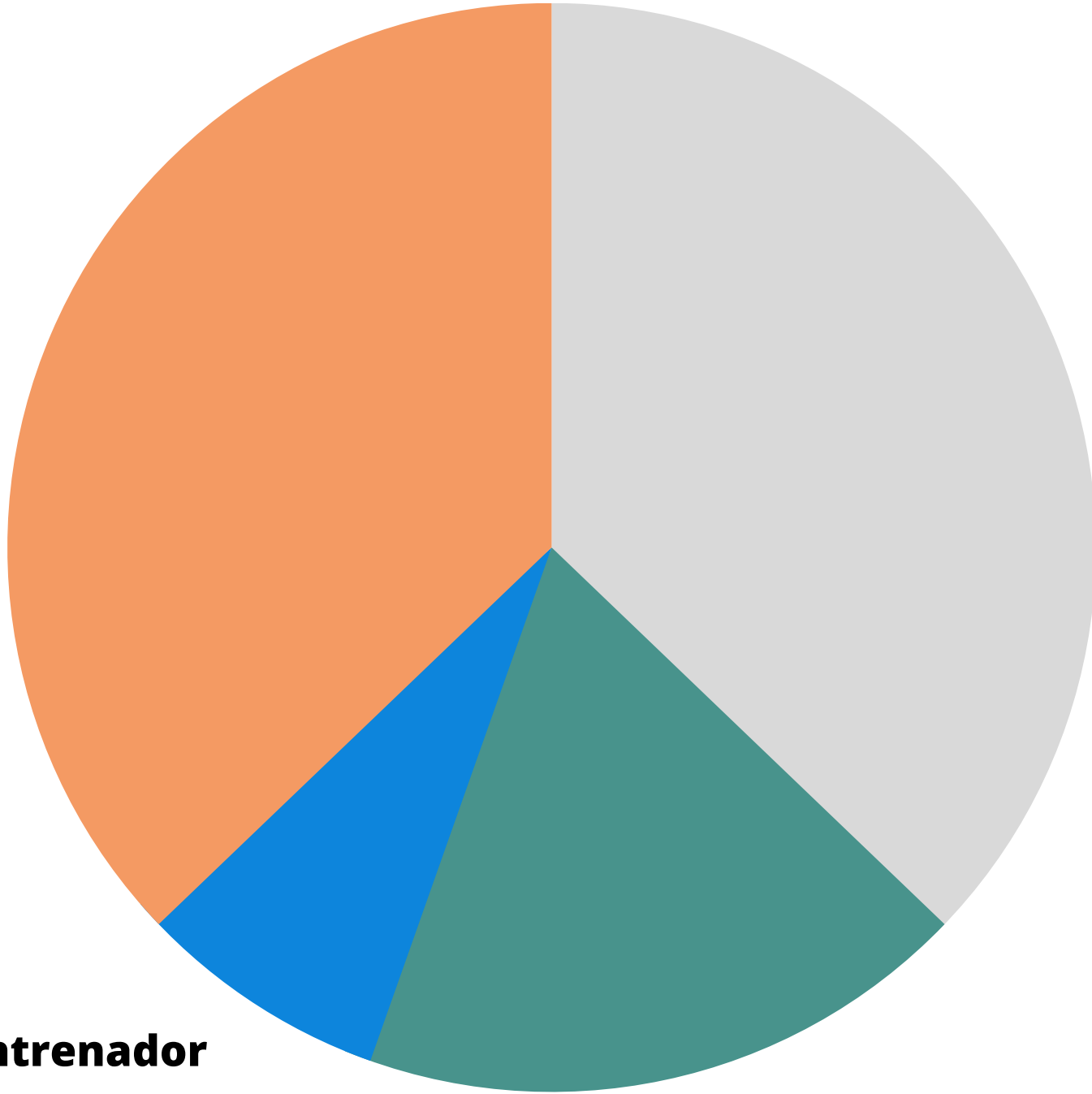


Control del consumo.



**Él mismo**  
**55;37%**

**No contesta**  
**55; 37%**

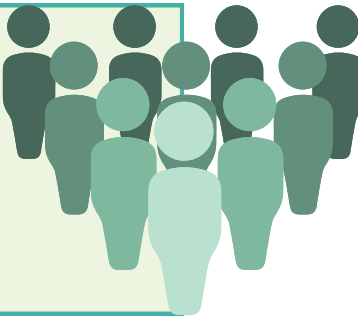


**Entrenador**  
**11; 8%**

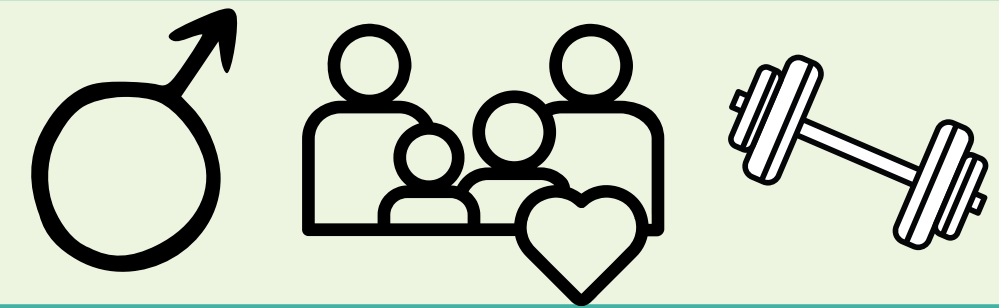
**Profesional**  
**27; 18%**

# DISCUSIÓN

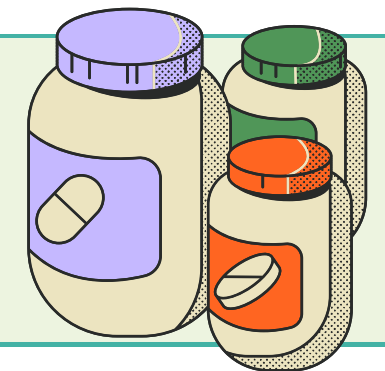
- La prevalencia es superior a la publicada previamente en diversos estudios y se aproxima a la prevalencia de adolescentes que los consumen por actividad deportiva profesional.



- Consumo es mayor en varones.
- Recomendados por familiares y amigos.
- Objetivo: Mejorar aspecto físico.



- Adquisición: Tiendas físicas especializadas (aunque alto porcentaje; no contesta).
- Producto: Creatina. MALA DOSIFICACIÓN / MEZCLA VARIOS PRODUCTOS.
- Efectos secundarios: Desconocimiento. DAÑO HEPÁTICO/RENAL.



La mayoría de los adolescentes que consumen suplementos nutricionales no realizan ejercicio de forma habitual.



# CONCLUSIONES

---

1. La prevalencia de consumo de suplementos nutricionales relacionados con la práctica de deporte en adolescentes y jóvenes es del 23.64% en el Área Sur de Sevilla.
2. El consumo es superior en adolescentes varones que en mujeres, con significación estadística.
3. La gran mayoría de adolescentes fueron aconsejados por familiares y amigos para iniciar su consumo, de forma estadísticamente significativa.
4. Un alto porcentaje de adolescentes desconoce la indicación, composición y dosis correcta de los suplementos nutricionales.
5. Los adolescentes no tienen limitaciones ni dificultades para acceder a estos productos.
6. La mayoría dice consumirlos para mejorar su aspecto físico aunque el tipo de producto e incluso la mezcla de varios productos no se relaciona con dicho fin.
7. Es necesaria, en base a posibles efectos secundarios, supervisión por parte de profesionales sanitarios y programas de formación sobre estos productos dirigidos a jóvenes, padres y entrenadores.