

Las ventas de suplementos para deportistas no se bajan del pódium

AÚN LEJOS DE LAS MÁXIMAS VENTAS VISTAS EN 2022, Y DE LOS SOBRESALIENTES RESULTADOS DEL AÑO SIGUIENTE, LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA DEPORTISTAS, YA SEA PARA SU INGESTA EN FORMA SÓLIDA O LÍQUIDA, NO CEDEN EN SU CARRERA EN 2024 PARA CONFIRMAR UNA DEMANDA SOSTENIDA EN EUROS, AUNQUE NO ASÍ EN VOLUMEN, COMO EXPRESAN LOS DATOS APORTADOS POR LA FIRMA IQVIA. UN MERCADO QUE, LIDERADO POR KERN PHARMA, ESPERA VOLVER A CRECER A DOS DÍGITOS POR EL EFECTO DE EMULACIÓN QUE PRODUCEN LOS JUEGOS OLÍMPICOS.



Cuando el agua no basta, una buena suplementación asegura un mejor rendimiento y aleja la sombra de padecer lesiones tanto para el deportista de élite como para el que se inicia en las artes de Apolo. En semblanza clásica que se reeditará con los Juegos Olímpicos en su XXXIII edición, que se celebrarán del 26 de julio al 11 de agosto en París (Francia). Al concebir suplemento nutricional como alimento o componente de alimento, nutriente u otra sustancia que, al ser ingerida de forma complementaria a la dieta habitual, procura una mejora específica para la salud o el rendimiento deportivo. En el caso de la nutrición deportiva, los suplementos nutricionales se incluyen en las denominadas 'ayudas ergogénicas', que es toda técnica o herramienta que ayude a mejorar el rendimiento deportivo. Ayudas que pueden ser de tipo psicológico, como técnicas de relajación y de motivación; mecánicas, como la ropa transpirable o el calzado deportivo; las ayudas farmacológicas o fisiológicas como la aclimatación al calor, o la periodización del entrenamiento y, especialmente, las ayudas ergogénicas nutricionales, que modifican la dieta y la hidratación y que ganan en importancia porque no se puede hablar de buena suplementación si no hay coherencia con unas buenas costumbres dietéticas.

Desde consensos internacionales

El éxito de la suplementación nutricional para deportistas viene de la valoración netamente positiva de los atletas de élite, cuyo ejemplo es seguido por la población general. Tesis defendida por investigaciones internacionales que constatan lo acertado del buen uso de esta suplementación en distintos deportes y actividades físicas exigentes, en paralelo a la progresión conseguida en los entrenamientos y las competiciones, con la edad, cierta preponderancia del sexo masculino y según las pautas culturales al uso. De forma que un corredor, por ejemplo, que no recurra a una nutrición bien estudiada, incurre en riesgo para su salud y su práctica deportiva al disponer de una menor provisión de energía y reducir su capacidad para competir, en lugar de mejorar el propio estado físico, el rendimiento deportivo con mayor cota de salud e inferior riesgo de sufrir lesiones. Frente a beneficios económicos, más propios de entornos anglosajones, como recibir productos gratis a cambio de portar el deportista marcas de *sponsors* u optar a políticas de aseguramiento '*just in case*' desde la certeza de que el resto de atletas competidores también recurren a este tipo de ayudas.

Este planteamiento se enriquece con elementos tan versátiles como el zinc que, por ejemplo, sirve a la vez para reparar los tejidos dañados por heridas o la reducción de la severidad y duración de infecciones del tracto respiratorio superior. Mientras que los suplementos de carbohidratos sirven de base para lograr una mayor energía, con refuerzo del sistema inmune y potencia de la biodisponibilidad de suplementos como la creatina y su capacidad para amplificar la fuerza y resistencia ante esfuerzos físicos importantes y tras periodos de inactividad por inmovilizaciones debidos a lesiones que se deben observar de forma protocolarizada.

Exigencias esperables

Como postula *Crown Sport Nutrition*, hoy existen en el mercado productos innovadores que trabajan a la vez por la salud y por un mayor rendimiento desde la experiencia de deportistas, entrenadores, nutricionistas, médicos, laboratorios y departamentos universitarios. Esfuerzo multidisciplinar que empieza por cuestionarse si un suplemento nutricional es seguro, apto para el deporte y si tiene refrendo de evidencia científica, según postuló el Instituto Australiano del Deporte (AIS), y junto al respeto del criterio internacional de exclusión de sustancias prohibidas por la *World Antidoping Agency* (WADA). Planteamiento conjunto que permite hablar de cuatro grados en los que el A corresponde a productos con respaldo de un alto grado de evidencia científica y exigencia de uso bajo estrictos protocolos de uso. Grado A que incluye tres categorías: las sustancias para el rendimiento, tales como la cafeína, la beta-alanina, el bicarbonato, el zumo de remolacha, la creatina y el glicerol; los suplementos médicos, como hierro, calcio y vitaminas y minerales en estados carenciales, y los alimentos para deportistas, como bebidas, geles, barritas y proteína de suero de leche. Frente a los productos de Grado B, que precisan mayor investigación para sus resultados inicialmente positivos; el Grado C, sin beneficios soportados en investigación conocida, y el Grado D, que incluye sustancias prohibidas por posible contaminación de sustancias y riesgo de test positivo según la ya aludida WADA. Toca por ello al farmacéutico, en su capacidad de consejero científico ciudadano, y al nutricionista deportivo, con respaldo del equipo médico y cada entrenador, valorar en su conjunto

al deportista, en función de la historia clínica, datos de analíticas, medicación en uso, calendario de entrenamiento, dieta, metas deportivas y repaso a su estado físico real y al que tender con un correcto plan de ayudas ergogénicas nutricionales con dirección para ingesta e hidratación, mediante suplementos de Grado de evidencia A y ocasionalmente de Grado B.

De igual modo, también cabe reseñar que el recurso a suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas permite prevenir el dopaje accidental.

Más ayudas ergogénicas

Los suplementos deportivos forman el primer grupo de las ayudas ergogénicas. Conocidos productos nutricionales no donantes que se dirigen a mejorar el rendimiento físico del deportista para perfeccionar las técnicas de entrenamiento y optar a mayores logros por refuerzo de la dimensión psicológica, dietética y biomecánica de las personas que ejercitan cuerpo y mente. Se trata de productos validados por el Comité Olímpico Internacional (COI), como los suplementos deportivos diseñados para mejorar la fuerza muscular, los anabolizantes e inductores, los almacenadores de fosfágenos, los quemadores de grasas, los inmunomoduladores, los antioxidantes y los antifatigantes y estimulantes no dopantes, dado que los dopantes están proscritos por la WADA.

Para potenciar la fuerza muscular se recurre a los aminoácidos ramificados como la *leucina*, la *isoleucina* y la *valina*. Son aminoácidos alifáticos que se metabolizan en el músculo estriado y no en el hígado para un mayor rendimiento aeróbico para bajar la fatiga central por efecto de la serotonina y un menor cociente entre triptófano libre y estos aminoácidos ramificados.

PRODUCTOS A TENER EN CUENTA

- Suplementos deportivos para mejorar la fuerza muscular.
- Anabolizantes e inductores.
- Almacenadores de fosfágenos.
- Quemadores de grasas.
- Inmunomoduladores.
- Antioxidantes.
- Antifatigantes y estimulantes no dopantes.

También tiene su papel la arginina, que es aminoácido glucogénico capaz de aumentar la tolerancia al ejercicio intenso por intermediar el ciclo de la urea y bajar la toxicidad del ión amonio (NH4) como se ha visto en pacientes con alto nivel de esta sustancia en sangre. Sin que se sepa a ciencia cierta si puede ayudar a inducir la elevación de los niveles de la hormona del crecimiento (GH), sola o en unión a otros aminoácidos, y participar o no de un hipotético crecimiento celular. Al igual que tampoco se puede confirmar que la arginina sea precursora de creatina.

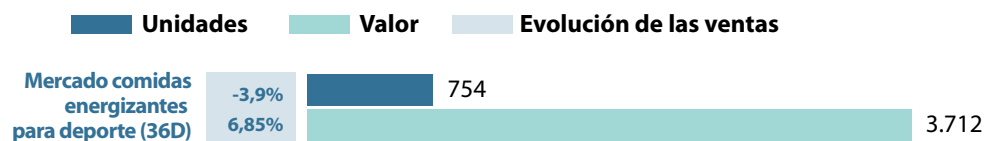
En el caso de la taurina, es un suplemento deportivo que mejora el rendimiento muscular como aminoácido sulfurado no esencial producido por el organismo desde la metionina y la cistina. Abunda libre en multitud de tejidos y se relaciona en la modulación de los neurotransmisores cerebrales, puede hacer compuesto con ácidos biliares y participa en funciones cardiacas, antiinflamatorias y antioxidantes. Ayuda a la excreción de orina y protege hasta cierto punto frente a lesiones en los músculos.

Por su lado, el hidroximetibutirato (HMB), también llamado beta hidroxilo beta metilbutírico, es un componente generado durante el metabolismo del aminoácido leucina. Al ser el metabolito del aminoácido que evita la degradación de las proteínas y aumenta la masa muscular, con reducción del tejido graso, una vez que se genera mediante el metabolismo de la leucina.

Las sales de aspartato incluyen este aminoácido dicarboxílico no esencial, que reduce la toxicidad del ión amonio caracterizado por sus sales de potasio y magnesio de uso en tratamientos que generan fatiga.

Tales ayudas ergogénicas reducen la fatiga al atenuar la toxicidad del citado ión amonio, el

MERCADO COMIDAS ENERGIZANTES PARA DEPORTE (36D) VENTAS EN MILES (MAT 05/2024)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
Periodo consultado: MAT 05/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde junio 2023 a mayo 2024)
Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de venta al público)
Elaboración: IM Farmacias

nivel plasmático del lactato y aumentar el uso de ácidos grasos libres para generar energía y ahorrar el glucógeno muscular. A partir de una dosis estimada superior a siete gramos diarios 24 horas antes de realizar ejercicios de resistencia.

Empezar por el principio

Como bien sabe el farmacéutico comunitario todo tiene su comienzo, y esto es perfectamente aplicable a la suplementación de la alimentación con cinco tipos de productos básicos. Los suplementos ideales para los diletantes en las actividades físicas de intensidad son los multivitaminicos, los BCAA, la creatina, las proteínas y la glutamina. Los primeros permiten en una toma de mañana mejorar la incorporación de las vitaminas y minerales necesarios con su consecuente aporte de energía. Por su parte, los aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) permiten ahorrar glucógeno muscular con buena conservación de los tejidos, una vez que son administrados antes de iniciar el entrenamiento. En estos aminoácidos se cuentan la leucina, la isoleucina y la valina, por su implicación en la síntesis de proteínas. Aminoácidos que constituyen un tercio aproximado de las proteínas del sistema músculoesquelético, por lo que resultan idóneos como suplemento al practicar deportes. De igual modo, los aminoácidos esenciales evitan la degradación de las proteínas musculares y favorecen depósitos de glucógeno que se producen en los músculos como reservas de energía imprescindible para la práctica exigente del deporte. En tercer lugar, la muy célebre creatina se ingiere durante el propio entrenamiento para regenerar la energía durante los ejercicios de alta intensidad. Nombre dado al ácido orgánico nitrogenado, ácido α-metil guanido-acético, que se localiza en las células musculares y nerviosas del cuerpo. Ya sea por secreción natural y mediante la ingesta en alimentos no procesados o en suplementos especialmente desarrollados como los que son objeto de este análisis. Su molécula se compone de los aminoácidos arginina, metionina y glicina, y en su conjunto abunda en las carnes rojas, las de las aves de corral y los pescados como el atún, el arenque o el salmón, contando con menos presencia en huevos y lácteos. Se trata de un tipo de productos de los que se espera un crecimiento global del 10% cada año hacia 2030, según los cálculos de *MarketWatch*, tanto por movimientos corporativos en el sector como por encontrar marcos regulatorios más favorables en numerosos países, al hilo de un mayor compromiso ciudadano con su propia salud. Fenómeno ampliamente constatado en las Américas, Europa y Asia, y mayor tirón de EE. UU. y China. En virtud de actores fuertes de mercado como Myprotein, Optimum Nutrition, BSN y Musclepharm, a los que se sumaron no hace mucho propuestas de mercado como Best, Crazy Muscle o Genius. También se constituyen como conjunto de productos imprescindibles las proteínas, generalmente en forma de batidos que dinamizan el metabolismo y abrevian los tiempos de recuperación. Dado que la proteína es esencial para la reparación y el crecimiento muscular, los atletas consumen suplementos proteicos para asegurar que sus músculos reciben los aminoácidos necesarios después de entrenamientos y competiciones.

En quinto lugar, pero no con menor importancia, la glutamina parece que regula la secreción de la hormona del crecimiento, aunque respecto a esto hay teorías, con un mismo efecto de control sobre el nivel de azúcar en sangre para que pueda ser convertido en energía, en administración previa al sueño nocturno porque genera glucosa para el día siguiente.

En resumen, y como difunden las firmas incluidas en la asociación sectorial europea de suplementos, *Specialised Nutrition Europe (SNE)*, este conjunto de referencias aporta sustancias y nutrientes que acondicionan el organismo para que pueda realizar actividades deportivas de manera competente y con una adecuada recuperación posterior. Mediante cuatro tipos

TOP 3 LABORATORIOS SEGÚN VENTAS EN VALORES

KERN PHARMA
NUTRISPORT
INFISPORT

Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
Periodo consultado: MAT 05/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde junio 2023 a mayo 2024)
Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de venta al público)
Elaboración: IM Farmacias

principales de productos como son los carbohidratos de alto poder glucémico para la provisión de energía a partir del glucógeno; las bebidas ricas en electrolitos y carbohidratos como fuente de energía para conseguir esos objetivos descritos; las proteínas y sus componentes, especialmente los aminoácidos citados para estimular la síntesis endógena de proteínas, la restauración y potenciación muscular y la síntesis de glucógeno con efecto potenciado por los carbohidratos y, finalmente, los productos enriquecidos con cafeína y creatina como ayudas ergogénicas que hacen posible asumir los entrenamientos muy exigentes, con una menor propensión a las lesiones y mayores tasas de recuperación funcional. Sin que en casa deban olvidarse nunca el agua, como fuente de vida, las bebidas deportivas específicas, los hidratos de carbono (CH), las sales como el bicarbonato o el sodio, y también la cafeína beta-alanina. Ni tampoco el glicerol, que mantiene la hidratación del cuerpo ante esfuerzos importantes.

Suplementando el *Consumer Health*

En el arranque de año, y según los datos aportados por la firma IQVIA, el mercado farmacéutico total mostró un crecimiento del 3,2 % en valor, equivalente a una cifra final de 24.755 millones de euros, respecto a enero de 2023. Dentro del mismo, el mercado de *Consumer Health* (CH) logró crecer un 1,7 % hasta sumar 8.044 millones de euros igualmente entre los meses de enero del año anterior y el de 2024. Mientras que las ventas de productos de Nutrición aumentaron en un 5,5 %, que les permitió contabilizar 779 millones de euros en ventas. Así mismo, y en lo que respecta a la clasificación OTC, la subida fue del 7 % equivalente a 3.304 millones de euros. Evolución que se pudo dimensionar en los escalones OTC2 y OTC3, donde la categoría 36D, correspondiente a los suplementos alimenticios para deportistas, dejó de contribuir al crecimiento de su segmento (0,0 %), con un 14 % de sus dispensaciones realizadas a través de farmacia online, un 89 % en oficinas de farmacia y un 5 % en parafarmacia, con un total de cuatro millones de euros a precio de venta al público (PVP).

Cinco meses después, y una vez aplicada la metodología *Flexview* que aplica la firma IQVIA, el año móvil total, que empezó en junio de 2023 y terminó en mayo de 2024, acotado como MAT 05/2024, mostró un crecimiento (%PPG) en valor del 6,85 % expresado en euros a PVP, que superó los 3,7 millones de euros. Con la contrapartida de que su crecimiento fue negativo en valor al decrecer al -3,9 % en el mismo periodo, con lo que solo se pudieron superar apenas las 750.000 unidades dispensadas. De forma que, aún sin bajarse de su podio en ventas, estos productos se quedaron por debajo de los crecimientos vistos hasta abril de 2023, que fueron del 13,3 % en euros y del 11,54 % en volumen, con algo más de 4 millones de euros en ventas por una cantidad superior a las 830.000 unidades dispensadas.

En este panorama contable compusieron la tríada más vendedora hasta el pasado mes de mayo las compañías Kern Pharma, Nutrisport e Infisport, las dos últimas de marcado carácter especializado en el contexto del actual análisis. Esto supuso para la compañía líder en este periodo subir del quinto puesto en perjuicio de Normon, para situar, detrás de la segunda y tercera corporación, a entidades tan solventes como Faes Farma, Siker Sport, PWD Nutrition, Fardi, Ordesa, Recuperation Elect o Salvat, como avanzadilla destacada de cerca de un centenar de firmas.

También se sitúan con posición de dominio en el contexto mundial corporaciones como Abbott Laboratories, The Archer-Daniels-Midland Company, American Health Formulations Inc., Amway Corporation, Arkopharma, Ayanda GmbH o DuPont de Nemours Inc.

En cuanto a marcas distinguidas por sus ventas, cabe citar la línea *Finisher*® de Kern Pharma, que ofrece una amplia gama de productos adaptada a todo tipo de deportes y que apuesta en exclusiva por el canal farmacia. También las barritas con proteínas lácteas *Nutrisport Proteica* de Nutrisport, que cuidan y aumentan la masa muscular además de aportar carbohidratos, proteínas, sales minerales, proteínas, aminoácidos y vitaminas, con buenas condiciones organolépticas, sabores y características adecuadas tanto para el gusto de la población pediátrica como para los atletas de élite. Y *Explivar* de Infisport, que es un complemento nutricional presentado en polvo para su solubilidad a base de *polypodium leucotomos* (exply 37) variedad *phlebodium*. Mejora

CONCEPTOS A SEGUIR DE CERCA

Palabras clave desde la óptica de la Sociedad Española de Medicina del Deporte:

- Suplemento nutricional. Ayuda ergogénica.
- Bebida deportiva. Proteínas. Minerales.
- Vitaminas. Ácidos grasos. Creatina. β -hidroxi β -metil-butilirato. Carnitina. Aminoácidos.
- Aminoácidos ramificados. β -alanina. Taurina.
- Glutamina. Arginina. Ácido aspártico.
- Leucina. Colina. Glicina. Inosina. Cafeína.
- Guaraná. Té verde. Antioxidantes. Coenzima Q10. Carotenoides. Ácido lipóico. Resveratrol.
- Quercetina. Catequinas. Antocianósidos.
- Ácido elálgico. Isoflavonas. N-acetil L-cisteína.
- Espirulina. Curcumina. Inmunomoduladores.
- Probiótico. Prebiótico. Eleuterococo.
- Ginseng. Equinácea. Uña de gato.
- Bicarbonato. Citrato. Glicerol. Cannabidiol.
- Melatonina. Leptina. Sulfato de condroitina.
- Sulfato de glucosamina. Ácido hialurónico.
- Bromelina. Nitratos. Lecitina. Jalea real.

la resistencia aeróbica y potencia la fuerza del consumidor debidamente edulcorado. Para lo cual protege las células musculares o miocitos con protección miocelular para un mayor rendimiento físico y un menor daño celular.

Más metas a lograr

Sin dejar de razonar que el mercado de los suplementos para deportistas tendrá que sudar más la camiseta en próximos ejercicios contables, también resulta evidente que estamos a poco más de un mes de que se disparen las ventas de suplementos para deportistas. Si se tiene en cuenta que los Juegos Olímpicos de Atlanta (EE. UU.) de 1996 fueron conocidos como 'los juegos de la creatina', no cabe albergar dudas de que la cita mundial de París el próximo mes de julio, también dará un gran impulso a la suplementación deportiva. Algo que pondrá en práctica la ciudadanía una vez que despegue la mirada de las pantallas para emular a sus héroes atletas.

Contribuirán por todo ello a mayores cifras de ventas propuestas como *KUIK*, la primera marca de nutrición deportiva especialmente pensada para la mujer, *Multicentrum* de Haleon o nuevas propuestas, o ya consolidadas, de firmas como Marnys u Ordesa. ✚