

# Advertencia de atleta: Higenamina en suplementos

8 de agosto de 2017

En noviembre de 2016, ASADA publicó un atleta de advertencia sobre la sustancia prohibida Higenamine, siguiendo un aumento en el número de detecciones. Desde entonces, seis atletas más australianos han dado positivo para Higenamine, con lo que el número total de positivos para esa sustancia a 13 a través de nueve deportes diferentes. Así que si usted toma suplementos, su carrera deportiva podría estar en riesgo también.

## Acerca de Higenamine

La Higenamina es un Agonista Beta-2 (este tipo de sustancias permite a los pulmones absorber más oxígeno) y está prohibido dentro y fuera de la competencia. Hoy en día se encuentra en muchos suplementos populares, incluyendo:

- OxyShred
- Alfa T2
- PES Amphetamine Advanced
- Así como una serie de otros productos.

Se describe a menudo como "natural", y también se ha enumerado como ingrediente en etiquetas del suplemento como:

- Nandina domestica
- Demethylcoclaurine
- Norcoclaurina
- Tinospora crispa
- Aconitum japonicum
- Gnetum Parvifolium
- Asarum hetertropoides

¿Qué puedes hacer?

Hay una serie de cosas que usted puede hacer para evitar una prueba positiva.

### *1. No tome suplementos.*

Todos los suplementos son riesgosos, y ninguno puede garantizar el 100% que no contienen sustancias prohibidas. Los suplementos pueden ser contaminados accidentalmente con otras sustancias fabricadas en la misma fábrica, o pueden contener sustancias prohibidas deliberadamente incluidas por el fabricante para asegurar que los usuarios obtengan resultados, mientras que no enumeran el ingrediente en las etiquetas.

Antes de tomar cualquier suplemento, busque el consejo de su médico o dietista deportivo acerca de si realmente los necesita, o si los cambios en su dieta o programa de entrenamiento podría obtener mejores resultados en su lugar. Muchos estudios sugieren que hay poca evidencia de que los atletas necesitan suplementos dados una dieta bien balanceada.

### *2. Elija un suplemento de bajo riesgo y probado*

Si decide tomar suplementos, a pesar del riesgo, considere el uso de uno que ha sido probado por una empresa de auditoría independiente. [Informed Sport](#) y [HASTA](#) ofrecen pruebas antes de que el producto llegue al estante, y Informed Sport lista todos los productos probados en su sitio web. Estos no le dan una garantía del 100%, pero son menos riesgosos que otros suplementos no probados.

### *3. Compruebe los ingredientes*

NO tome suplemento si no conoce los ingredientes. Puede comprobar algunos ingredientes en [GlobalDro](#) , pero como los ingredientes pueden tener más de 20 nombres diferentes, no todas las versiones están listadas. Y, como arriba, no todos los ingredientes siempre se enumeran.

### *4. Siga las directrices de AIS*

El [Instituto Australiano de Deportes](#) emite directrices para ayudar a categorizar los suplementos por riesgo y eficacia. Su matriz puede ayudarle a decidir si vale la pena tomar un suplemento, y cómo reducir su riesgo.

### *5. Educate a ti mismo*

Completar el [curso de eLearning de nivel 1 de ASADA](#) y mantenerse actualizado sobre los nuevos temas de antidopaje con el [curso de nivel 2](#) .

Es importante destacar que, debido a los procesos de fabricación, el contenido de los suplementos puede variar de lote a lote y puede contener sustancias prohibidas en el deporte, independientemente de lo que se indica en la etiqueta. Como tal, ASADA no puede dar ningún suplemento específico el todo claro. ASADA no aprueba ningún suplemento.

## La palabra del COI

La [Comisión Médica y Científica del Comité Olímpico Internacional \(COI\) celebró recientemente una cumbre](#) en la que se llegó a la conclusión de que si bien "la dieta influye significativamente en el rendimiento deportivo ... el uso de suplementos no compensa las malas opciones alimentarias y una dieta inadecuada". La cumbre de que "el aseguramiento de la calidad en la fabricación, almacenamiento y distribución de suplementos a veces no se hace cumplir estrictamente, dando lugar a productos de mala calidad o contaminados".

Este comentario es apoyado por una encuesta realizada por LGC, que encontró que [1 de cada 5 suplementos comprados fuera de las estanterías de Australia contenía una sustancia prohibida](#) , ya sea que figuraba en la etiqueta o no.