



## Posición del IRB respect de los Suplementos Dietarios

- Se recomienda a los Jugadores que tengan el máximo cuidado con el uso de cualquier suplemento dietario ya que no se puede tener ninguna garantía de que algún suplemento en particular, incluidas las vitaminas y minerales, ayudas ergogénicas y remedios con hierbas, estén totalmente libres de Sustancias Prohibidas.
- El riesgo mayor asociado al uso de los suplementos dietarios es la contaminación cruzada o aditamento de sustancias que están prohibidas. Un producto puede contener ingredientes prohibidos que no estén mencionados en la etiqueta.
- Responsabilidad absoluta: Un Jugador o Jugadora es responsable exclusivo de cualquier Sustancia Prohibida encontrada en su cuerpo. No es necesario que se demuestre intención o culpa de parte del Jugador a los efectos de establecer una violación de las reglas anti-doping. Tampoco se considera falta de intención esgrimir como defensa de un resultado positivo de una Sustancia Prohibida la existencia de un suplemento contaminado.
- Es más probable que los Jugadores se beneficien con una dieta saludable, bien balanceada recetada por un nutricionista adecuadamente calificado.
- Los suplementos dietarios o nutricionales, las ayudas ergogénicas y los productos con hierbas sólo deben ser usados si el análisis nutricional y el proceso de suplementación son controlados y monitoreados individualmente por médicos o nutricionistas adecuadamente calificados.

### **Los Jugadores que insistan en usar suplementos dietarios deben considerar la siguiente evaluación de riesgos antes de usar cualquier suplemento dietario.**

1. Procure el consejo de experto de una persona adecuadamente calificada que evalúe sus necesidades de dietas y de rendimiento.
2. ¿Existen evidencias válidas de que el suplemento que usted siente que necesita tomar realmente sirve? Muchos de los beneficios anunciados no están claramente apoyados por investigaciones científicas.
3. Sea precavido con productos que anuncien que aumentan la fuerza, la masa muscular o la pérdida de peso.
4. Investigue productos/marcas bien conocidos.
5. Lea muy cuidadosamente la etiqueta y la lista de ingredientes.
6. Evite comprar suplementos por internet.
7. Evite compartir suplementos con sus compañeros Jugadores o amigos.
8. Evite adquirir suplementos de un fabricante que también produce suplementos que contienen o se sabe que contienen Sustancias Prohibidas.
9. Haga que el suplemento sea controlado por un laboratorio antes de usarlo para asegurarse que el lote no contenga ninguna Sustancia Prohibida.

### **Caso de estudio:**

*Adam Dean – Un jugador de Rugby de 17 años estaba logrando los más altos honores en su división en el Rugby, siendo seleccionado para jugar partidos internacionales para Inglaterra en los equipos Sub 18. Cediendo a las presiones a las que era sometido de que tenía que ser "más grande, más rápido y más fuerte", Adam comenzó a usar suplementos para complementar su entrenamiento y su dieta. Si bien era consciente de que tenía que adherir a las reglas de la Lista de Prohibiciones, la educación que Adam había recibido no lo hacía totalmente consciente del riesgo de contaminación potencial que tienen los suplementos y decidió tomar su decisión basado en sus propias investigaciones. Adam eligió un suplemento que no tenía ninguna sustancia prohibida en la etiqueta del producto, un producto que también decía ser "apto para deportistas sometidos a controles de drogas". Adam supuso que la información proporcionada por el fabricante era precisa y probada y comenzó a ingerir los suplementos como parte de su régimen de entrenamiento. Adam dio positivo de 19-Norandrosterona (un agente anabólico prohibido) y la única explicación que Adam pudo dar fue que el resultado positivo era atribuible a los suplementos que estaba tomando. Adam fue suspendido por 2 años de la práctica del Rugby.*