

DISEÑO, PRE VALIDACIÓN Y PRUEBA PILOTO DE UN CUESTIONARIO PARA VALORAR LA INTERVENCIÓN DEL FARMACÉUTICO COMO ASESOR NUTRICIONAL EN CORREDORES AFICIONADOS

LOPEZ SANCHEZ, M*; PARÉ VIDAL, A*; BARNÉS SABATÉ, E*; BLANCO ROGEL, M*; BAGARIA DE CASANOVA, G*; MONTANÉ BOMBARDÓ, G*; VALLÉS NOVEL, L*; HIDALGO VALLS, B*; LUCAS MALE, S*; GUAYTA ESCOLIES, R**; SANCHEZ PADILLA, J***; BACH-FAIG, A****

*Grupo de Complementos y Deporte de la Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos (COFB) | **Director de Projectes i Recerca, Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya | ***Profesor de educación física, Universitat Oberta de Catalunya (UOC) | ****Vocal de Alimentación del COFB, Universitat Oberta de Catalunya (UOC)

Introducción

Desde el grupo de Complementos alimenticios y deporte de la Vocalía de Alimentación del COFB estamos diseñando una intervención del farmacéutico sobre deportistas aficionados. Previamente, hemos elaborado un cuestionario para saber el nivel de conocimiento y el de consumo de complementos alimenticios de este grupo poblacional, así como la impresión que les merece la figura del farmacéutico como asesor nutricional.

Objetivos

Conocer el papel del farmacéutico como asesor nutricional y los hábitos de consumo de complementos alimenticios en deportistas aficionados, particularmente, corredores y triatletas.

Material y métodos

Se diseñó un cuestionario "auto cumplimentado" con 22 preguntas que incluyen: datos socio demográficos, hábitos deportivos, consumo de medicamentos, hábitos alimentarios, consumo de complementos y de productos para deportistas y consideración del farmacéutico como profesional preparado en nutrición deportiva. Se realizó una pre validación con 10 profesionales sanitarios implicados en medicina deportiva para valorar la comprensión, la adecuación y pertinencia de las distintas preguntas. El presente estudio es el resultado de la prueba piloto del cuestionario online a 150 corredores y triatletas mediante la aplicación Google Forms.

Resultados

El 65% de la población encuestada considera que el farmacéutico puede ser un buen asesor en nutrición deportiva; sobre todo entre los deportistas que hace menos de cinco años que practican deporte.

La compra en la farmacia de los productos más demandados (geles, barras y bebidas para deportistas) no llega al 10%.

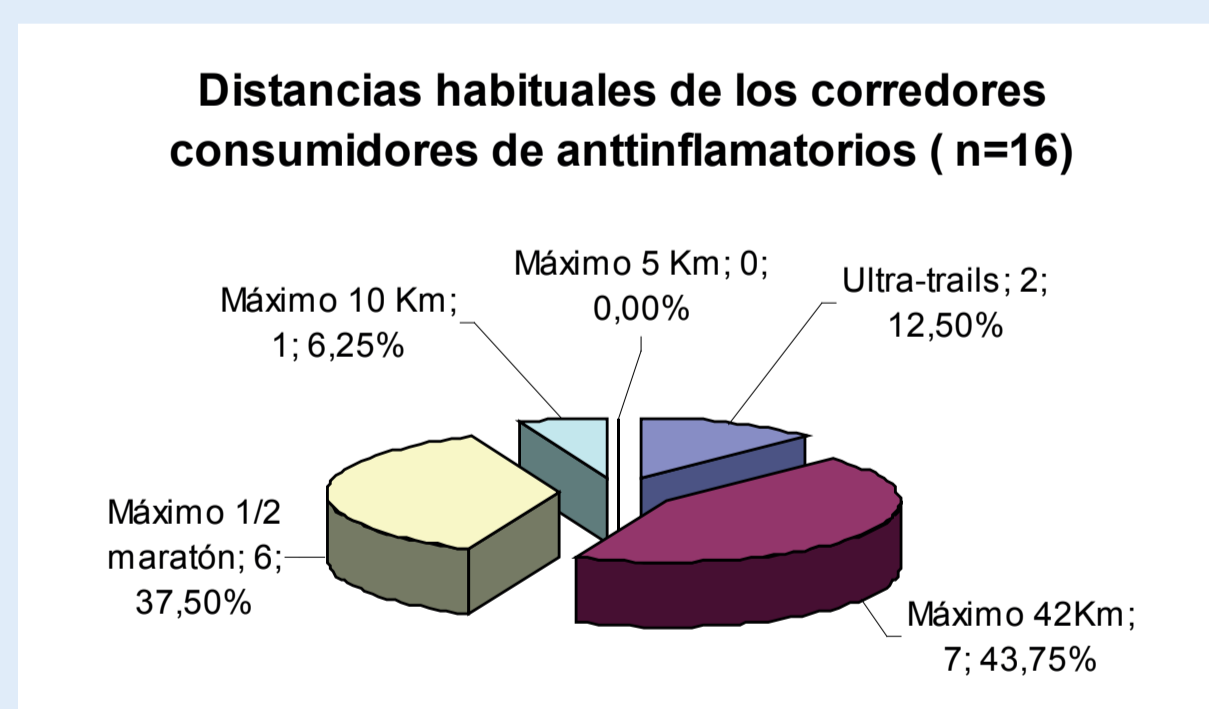
El perfil de encuestado es mayoritariamente un hombre (79%) de entre 31 y 45 años que practica deporte desde hace más de 5 años (58%) que corre entre 15 y 30 km. semanales (43%) y que dice consumir geles y barras (78%) y bebidas para deportistas (53%).

Motivos para correr

La salud es el motivo más frecuente para salir a correr en un 42,95%.

Uso de medicamentos

Entre los encuestados, solo un 10,74% declaran tomar algún medicamento prescrito por su médico, aunque en este grupo la salud es una motivación minoritaria (37,50%). El uso habitual de antiinflamatorios, antes, durante o después del entrenamiento o competición es de un 10%.

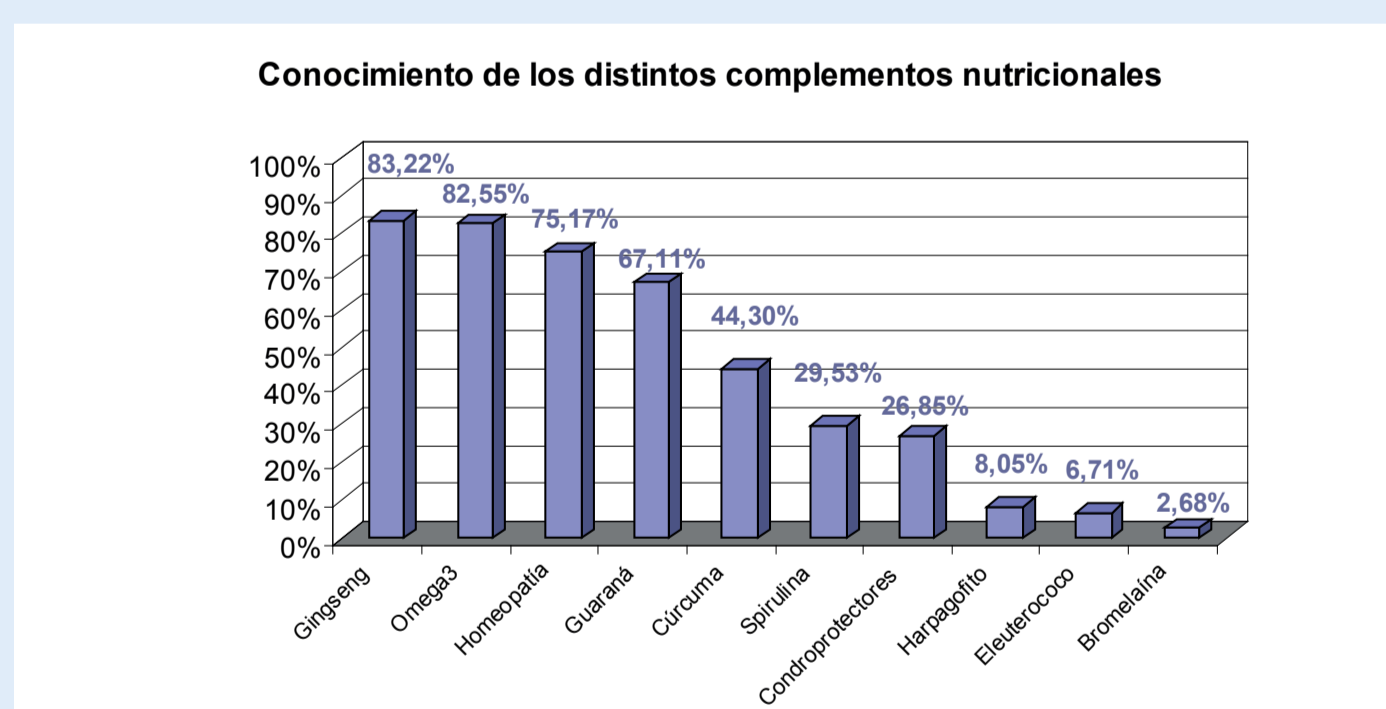


Nutrición deportiva y complementos

El 89% de los encuestados declara no tener asesor nutricional.

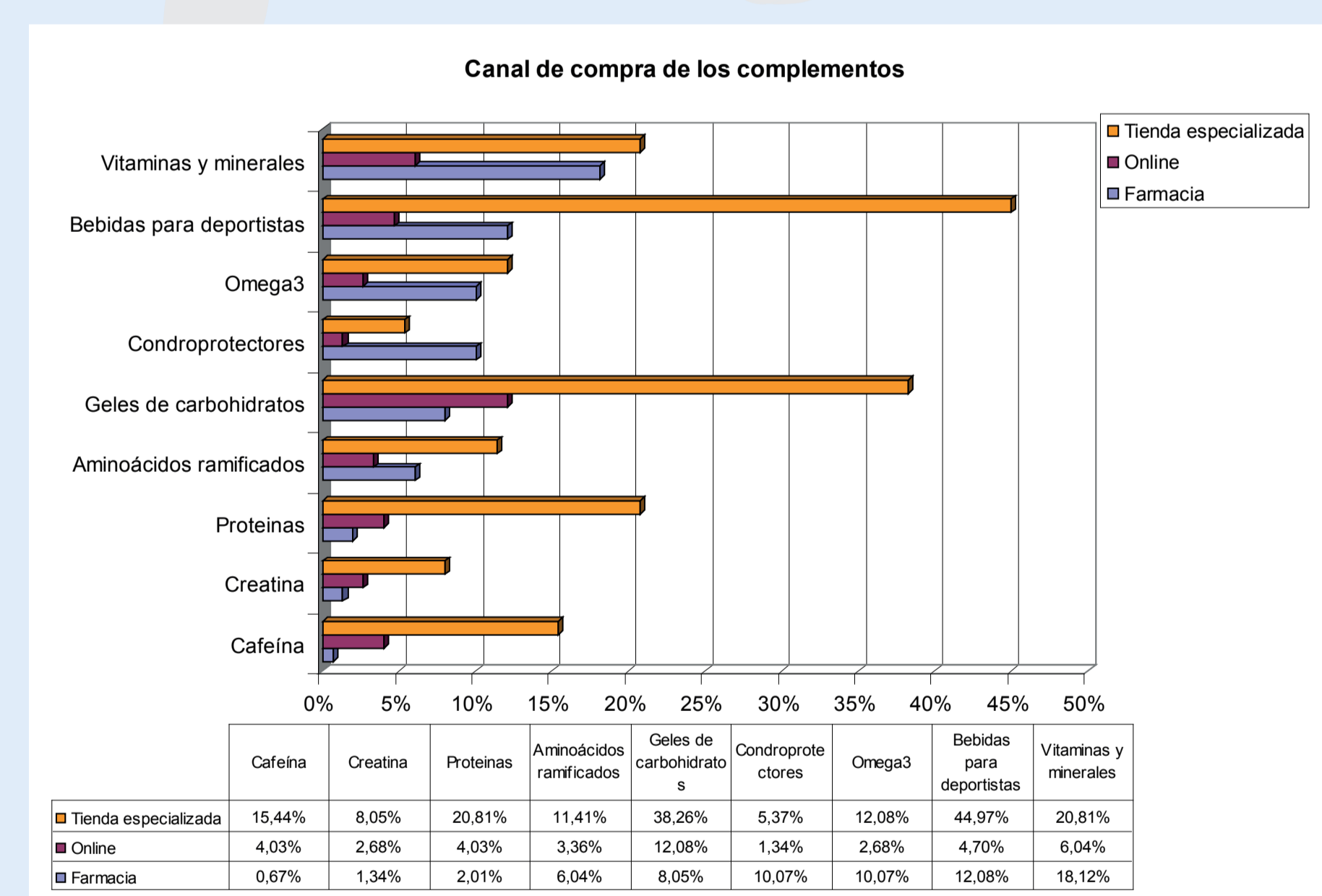
El consumo de complementos está más extendido entre los corredores noveles y con poca antigüedad donde el 100% refieren tomar algún complemento. El consumo desciende al 85% en el grupo de corredores más veteranos.

Al valorar el conocimiento que los corredores tienen de los complementos nutricionales se observa que el ginseng es el más conocido (83,22%), mientras que la bromelaina solo es conocido por un 2,68%.



Complementos alimenticios y productos para deportistas

Las vitaminas y minerales son los que más frecuentemente se adquieren en las farmacias (18,2%). En cambio los complementos de cafeína se compran en la farmacia solo en un 0,6%.



Discusión y conclusiones

Existe una demanda y un mercado potencial que se escapa a la oficina de farmacia. Destaca sorprendentemente el bajo consumo de antiinflamatorios entre los encuestados, y es coherente el perfil de consumo donde los corredores de largas distancias son los mayores consumidores. El grupo de corredores noveles, por su gran consumo de ayudas ergonutricionales, necesita una atención farmacéutica especializada en

materia de nutrición deportiva. El hecho de que muy pocos corredores tengan asesor nutricional, junto con la búsqueda de información y compra en canales no profesionales, confirma la necesidad de reforzar la figura del farmacéutico como experto en nutrición deportiva, tanto más cuanto la mayoría de corredores afirman ser receptivos al consejo farmacéutico. Es necesaria una formación de los

farmacéuticos comunitarios en materia de nutrición deportiva, de complementos alimenticios y otras ayudas ergonutricionales que responda a la demanda. Igualmente el farmacéutico debe ser crítico con los productos que incorpora en su farmacia en base de la búsqueda de productos con respaldo bibliográfico y evidencia científica.

Bibliografía

Sánchez Oliver Antonio J, Miranda León María Teresa, Guerra Hernández Eduardo. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. ALAN [Internet]. 2008 Sep [citado 2016 Feb 19]; 58(3): 221-227. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000300002&lng=es.

Archivos de medicina del deporte Volumen XXIX (Suplemento 1) Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) AYUDAS ERGONUTRICIONALES PARA LAS PERSONAS QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO

Nieves Palacios Gil de Antuñano, Pedro Manonelles Marqueta (Coordinadores), Raquel Blasco Redondo, Luis Franco Bonafonte, Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea, Begoña Manuz González, José Antonio Villegas García. Grupo de Trabajo sobre nutrición en el deporte de la Federación Española de Medicina del Deporte Empresa colaboradora: Isostar / Nutrition et Santé