



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados

Proyecto de Resolución

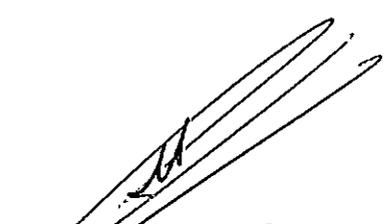
El Senado y la Honorable Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires

Resuelve

Vería con agrado que el Ministerio de Salud efectuara una campaña de difusión sobre los peligros de ingerir suplementos nutricionales o sustitutivos de la alimentación natural, en particular en aquellos lugares de entrenamiento físico y práctica deportiva.-

Asimismo, sería conveniente exigir que los centros de entrenamiento físico y práctica deportiva exhiban carteles advirtiendo al público de estos peligros y de la necesidad de efectuar la consulta médica previa antes de ingerir cualquiera de estos elementos.-

Por otro lado, sería provechoso a los fines de proteger la salud de la población, que estos productos fueran vendidos solo en farmacias y bajo receta médica, imponiendo severas multas a quien comercialice los mismos en infracción a lo dispuesto.-


ROBERTO JORGE PASSO
Diputado Provincial
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.



Fundamentos

Sr. Presidente:

En el marco de la prevención de las adicciones y de la protección de la salud pública en general, manifiesto mi gran preocupación por el hecho de que muchas de las personas que concurren a los gimnasios para realizar entrenamiento físico o bien sus prácticas deportivas, se vean tentadas de consumir creatina, y otros suplementos dietarios o nutricionales, algunos sustitutivos de la alimentación natural, para aumentar la fuerza y la musculatura.

También es común que esta ingesta se realice sin control médico previo, ni con receta médica y que estos productos sean publicitados y vendidos directamente por los entrenadores, sin ningún control sanitario.

La creatina es un compuesto orgánico con nitrógeno que se obtiene en la dieta por el consumo de pescados y carnes (5 gramos de creatina por Kg. de pescado o carne). Además, nuestro cuerpo sintetiza creatina en el hígado, páncreas y riñones a partir de los aminoácidos precursores: arginina, glicina y metionina. El 98% de la creatina corporal se encuentra en el músculo esquelético, de la cual el 40% es creatina libre y el 60% está fosforilada en la forma energética de fosfato de creatina. Una vez utilizada su energía, la fosfocreatina (fosfato de creatina) es degradada a creatinina y esta última es filtrada por los riñones y excretada por la orina.

El aumento de los niveles de Creatina intramuscular, de acuerdo al límite natural de cada persona, facilitando la rápida y eficiente reposición de Fosfocreatina, y por ende de ATP, mejora los procesos de recuperación y retarda la fatiga en trabajos intensos y repetidos con pausas de incompletas de recuperación. (Repeticiones de series de carreras de corta duración 30; 60 a 100 m, a 200 m, entrenamientos de fuerza con pesos con sistemas de series y pausas o entrenamientos en circuitos de alta intensidad, etc.)

Permite generar más esfuerzo durante los entrenamientos en términos de fuerza, capacidad, calidad y cantidad de trabajo, ya que al facilitar la recuperación aumenta el volumen de trabajo a la intensidad requerida para lograr los objetivos propuestos, lo cual redundará en mayores beneficios otorgados por la sesión o conjunto de sesiones de entrenamiento.


ROBERTO JORGE PASSO
Diputado Provincial
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.

Favorece el aumento significativo de masa muscular y fuerza aplicada al mejorar la eficiencia de los sistemas de transferencia y disponibilidad de energía entre los diferentes compartimientos celulares (Mitocondria, citoplasma, proteínas contráctiles) al realizar ejercicios intensos, otorgando beneficios similares a los producidos por las cargas de hidratos de Carbono en los atletas de resistencia aeróbica. Induce un incremento del volumen celular por expansión sarcoplasmática, ya que retiene agua dentro de la célula, lo que favorece los procesos de regeneración celular e hipertrofia, facilitando la síntesis proteica durante los periodos de recuperación entre los entrenamientos ya sea como agente hidratante o favoreciendo la disponibilidad de energía intracelular para realizar estos procesos.

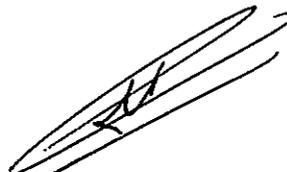
Solo en sujetos desentrenados se ha conseguido un 10-25% de ganancias en potencia muscular; que puede incrementar el peso del músculo y disminuir el cociente peso/potencia muscular, empeorando el rendimiento y altas dosis podrían dañar la función renal.-

La mejor ayuda ergogénica, es una buena alimentación.

Ciñéndonos a la creatina, entre la que obtenemos de manera exógena (unos 2 gramos diarios) y la que obtenemos de manera endógena (otros 1 o 2 más), es más que suficiente para un deportista normal, que realice una actividad física normal. Estoy cansado de oír, sobre todo en ámbitos culturistas y de gimnasio, que se estimula a ingerir hasta 20 gramos diarios, lo que es un absoluto exceso para el hígado, los riñones, etc. y si realmente queremos prevenir una generación de enfermos hepáticos y renales, con la consiguiente sobrecarga al sistema de Salud que ello implicaría, creo que debemos tomar cartas en el asunto en forma inmediata.-

Otra cosa importante es la pureza del monohidrato de creatina, ya que la que es vendida directamente en los gimnasios, no tiene ningún tipo de control, y puede contener sustancias tóxicas para el organismo.

Por lo expuesto, solicito a mis pares la aprobación del presente.-



ROBERTO JORGE PASSO
Diputado Provincial
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.