

Preentrenaments Estimulants vs Cremadors de Greix

	PreentrenamentsEstimulant	Cremador de greix (termogènic)
Què són	Mescles dissenyades per a augmentar l'energia, l'enfocament i el rendiment immediatament abans de l'exercici.	Productes formulats per a incrementar el metabolisme basal i la termogènesi, amb l'objectiu de promoure la pèrdua de greix
Ingredients típics	Cafeïna (dosis altes, sovint >300 mg), beta-alanina, citrulina malat, estimulants no avaluats (ej: octodrina, DMHA).	Cafeïna, p-sinefrina (taronja amarga), guaranà, yohimbina, extractes vegetals d'eficàcia no demostrada (ej: te verd, pebre caiena).
Efectes secundaris principals	Taquicàrdia, hipertensió arterial, ansietat, insomni, cefalea, tremolors i risc cardiovascular agut.	Palpitacions, hipertensió, arrítmies, ansietat, hipertèrmia (colp de calor), irritabilitat i potencial dany hepàtic.
Risc de contaminació (amfetamines/estimulants)	ALT. Alertes AESAN i RASFF* freqüents per estimulants sintètics no declarats (isomethepteno, octodrina) i amfetamines, tots dopants i perillosos.	MOLT ALT. Detectats de manera fraudulenta anabolitzants (SARM, esteroides) i estimulants farmacològics per a potenciar efectes i crear dependència
Comentari de seguretat	Evitar sense certificació antidopatge (ej: Informed-Sport)**. La FDA i AESAN emeten alertes contínues. Alt risc de dopatge i esdeveniments adversos greus.	Màxima precaució. La AEMPS i AESAN alerten específicament sobre la seua adulteració. Relacionats amb efectes hepàtics i cardiovasculars greus documentats.

*RASFF Window és una base de dades en línia de la Comissió Europea sobre la xarxa d'alerta d'aliments i pinsos (Rapid Alert System for Food and Feed (<https://webgate.ec.europa.eu/rasff-window/screen/search>))

** Informed-Sport / LGC. (s. f.). Informed-Sport: Informació i busca de suplementes certificats. <https://sport.wetestyourtrust.com/>