

A L T R E S S U P L E M E N T S

Suplement	Què és i per a què servix?	Consideracions de Seguretat Clau	Possibles Riscos / Efectes Secundaris
Creatina Monohidrato	Substància natural que augmenta la força i l'energia durant exercicis intensos i repetits (com alçar pesos), afavorint les adaptacions musculars a llarg termini.	- Reconeguda com a segura i eficaç per autoritats científiques. - Dosi de manteniment estàndard: 3 a 5 grams/dia. - És fonamental mantindre una adequada hidratació	- Lleu augment de pes inicial per retenció d'aigua intracel·lular. - Molèsties gastrointestinals amb dosis molt altes o en persones sensibles.
Magnesi	Mineral essencial implicat en centenars de processos, incloent-hi la funció nerviosa i muscular, la producció d'energia i la regulació del somni. La seua demanda augmenta amb l'exercici intens.	- Pot millorar la qualitat del somni i la recuperació. - Es recomanen formes d'alta biodisponibilitat com el bisglicinat. - La suplementació ha de basar-se en la dieta individual i possible dèficit.	- Dosis elevades poden tindre efecte laxant. - Pot interactuar amb alguns medicaments (consultar amb professional).
Complex multivitamínic	Combinació de vitamines i minerals que actua com una "assegurança nutricional" per a cobrir possibles carències en una dieta que no siga òptima o molt restrictiva.	- No substituïx una alimentació variada i equilibrada. - Pot ser útil en períodes d'alt estrés físic o acadèmic. - Es desaconsella el consum indiscriminat i les megadosi.	- L'excés crònic de vitamines liposolubles (A, D, E, K) pot acumular-se en l'organisme i ser perjudicial.
Proteïna en Pols (Sèrum, Caseïna, Vegana)	Concentrat proteic que ajuda a aconseguir els requeriments diaris de proteïna necessaris per a la reparació i el creixement del teixit muscular després de l'entrenament.	- És un complement, no un substitutiu dels menjars principals. - La seua necessitat ha d'avaluar-se individualment segons la dieta global. - Prioritzar sempre el consum de proteïnes a través d'aliments.	- Molèsties digestives (inflor, gasos) en algunes persones, especialment amb intolerància a la lactosa (en sèrums no aïllats). - Consum excessiu innecessari a llarg termini.
Vitamina D3	Hormona liposoluble crucial per a la salut òssia, la funció muscular, el sistema immunològic i el benestar general. La deficiència és comuna, fins i tot en jóvens.	- La suplementació ha d'iniciar-se només després d'un diagnòstic de deficiència mitjançant anàlisi de sang. - La dosi ha de ser prescrita i controlada per un metge. - L'exposició solar segura és la font principal.	- La suplementació incontrolada i a dosis molt altes pot provocar toxicitat (hipercalcèmia), amb danys renals i cardiovasculars.