



[La campeona de Europa, suspendida ocho años tras volver a dar positivo.](#) **MARCA**

[La Agencia Mundial Antidopaje publica las sustancias prohibidas desde 2022: el cannabis se someterá a "revisión".](#) **20 MINUTOS**

[Un informe independiente revela combates trucados en Río 2016.](#) **LA VANGUARDIA**

[¿Qué alimentos tienen más proteínas para ganar músculo?](#) **APOTEKA**

[Weightlifter Kostova suspended for eight years - after life bans for doctor and coach.](#) **INSIDE THE GAMES**

[Russia's sports anti-doping body launches pre-Olympic tests ahead of 2022 Games.](#) **TASS**

MARCA

La campeona de Europa, suspendida ocho años tras volver a dar positivo

01/10/2021

Boyanka Kostova, de Azerbaiyán, perderá el oro del Europeo de Moscú. Ya había dado positivo en 2016 al reanalizar sus muestras de los Juegos de Londres



Boyanka Kostova, durante el Mundial de 2011. **AP**

Boyanka Kostova ha sido sancionada con ocho años de suspensión tras dar positivo en un control durante el último campeonato de Europa, disputado en Moscú en abril. La levantadora de Azerbaiyán ya fue descalificada en todas las pruebas que disputó desde los Juegos Olímpicos de 2012, donde fue quinta, hasta 2016. En el reanálisis de sus muestras en la cita olímpica de Londres se descubrió su positivo por estanozolol, la misma sustancia que se detectó en su muestra de Moscú.

Kostova había logrado el oro en el Europeo en la categoría de 59 kilos. Ahora esta medalla será para la rusa Olga Te, mientras que otra rusa, Aleksandra Kozlova, se hará con el bronce. La plata será para la francesa Dora Tchakounté.

Kostova ganó el oro en 58 kg en el Mundial de 2015, antes de que se revelara su positivo por dopaje en Londres cuando las muestras almacenadas se volvieron a analizar en 2016.

<https://www.marca.com/otros-deportes/2021/10/01/61570359ca47415f2b8b45f4.html>

20 MINUTOS

La Agencia Mundial Antidopaje publica las sustancias prohibidas desde 2022: el cannabis se someterá a "revisión"

01/10/2021

SPORTYOU EFENOTICIA

Entre otras cosas, se ha prohibido inyectarse glucocorticoides y la cantidad salbutamol (Ventolín) se ha modificado.



Imagen de archivo de una persona que muestra hojas de marihuana.EFE / ALFREDO ALDAI

La prohibición de inyectarse glucocorticoides durante los periodos de competición y una modificación en los intervalos de consumo del salbutamol son las principales novedades en la lista de sustancias y métodos prohibidos que entrará en vigor el 1 de enero de 2022 y que ha publicado este viernes la [Agencia Mundial Antidopaje \(AMA\)](#).

Se considera que un deportista está en competición desde las 23:59 horas del día anterior a una prueba en la que tiene programada su participación.

LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS POR LA AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

[Descargar](#)

En ese periodo la nueva lista prohíbe todas las maneras posibles de inyectarse **glucocorticoides**: por vía intravenosa, intramuscular, periarticular, intraarticular, peritendinosa, intratendinosa, epidural, intratecal, intrabursal, intralesional, intradérmica y subcutánea.

Ya se habían prohibido las vías oral, intramuscular, rectal e intravenosa "porque hay pruebas claras de efectos sistémicos que podrían mejorar el rendimiento y ser perjudiciales para la salud", lo mismo que ahora se ha concluido sobre los inyectables.

En cambio, los glucocorticoides por vía inhalada o tópica (incluyendo la dental-intracanal, dérmica, intranasal, oftalmológica y perianal), utilizados según las dosis pautadas por el fabricante, "es poco probable que alcancen concentraciones sistémicas que puedan que puedan aumentar el rendimiento".

La AMA recomienda a aquellos deportistas que durante los periodos fuera de competición se administren glucocorticoides "que cumplan el periodo máximo de 'lavado' (días sin consumir)" antes de volver a competir: entre 3 y 60 días, según el método, para evitar un control positivo.

Los cambios en el salbutamol: así podrá usarse el popular Ventolín

La dosis diaria permitida del broncodilatador **salbutamol** (el componente del '**ventolín**') sigue siendo de 1.600 microgramos cada 24 horas. Pero los intervalos de tiempo se modificarán en 2022 a 600 microgramos cada 8 horas, en lugar de los **800 microgramos en 12 horas autorizados** actualmente. Con este cambio se pretende "reducir el riesgo de un posible resultado analítico adverso después de tomar dosis altas de una sola vez".

Así, explica la AMA, "un deportista podría tomar 600 microgramos en las primeras 8 horas, 600 microgramos en las siguientes 8 horas y 400 microgramos en las restantes 8 horas del día, sin necesidad de una exención de uso terapéutico".

"Como es habitual, animamos a los atletas, a su entorno y a todas las partes interesadas a que se familiaricen con las modificaciones", ha dicho el director de la AMA, **Olivier Niggli**, "para evitar el uso inadvertido de sustancias y métodos prohibidos en el deporte en 2022".

"En particular, pedimos a todas las organizaciones antidopaje del mundo que compartan la lista y sus documentos relacionados para destacar las importantes actualizaciones del uso permitido de salbutamol y glucocorticoides en 2022", ha añadido.



El pasado septiembre, cuando aprobó la lista hecha pública ahora, la AMA recordó que el estatus del **cannabis**, "que está actualmente prohibido en competición y lo seguirá estando en 2022", será objeto de una "**revisión científica**" tras recibir varias peticiones en ese sentido.

También indicó que quedaba suprimida la posibilidad de que los deportistas accedieran en tiempo real a los datos hematológicos de su pasaporte biológico, tras comprobarse que algunos los utilizaban "para calibrar sus estrategias de dopaje y evitar la detección".

Los deportistas tendrán acceso a sus datos, pero tendrá que facilitárselos un organismo antidopaje.

<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4840630/0/agencia-mundial-antidopaje-novedades-sustancias-2022/>

LA VANGUARDIA

Un informe independiente revela combates trucados en Río 2016

JUEGOS OLÍMPICOS

30/09/2021

Hasta once combates sospechosos de manipulación, señala la investigación de Richard McLaren



El ruso Yevgueni Tishchenko y el kazajo Vasili Levit en la final de Río 2016

Yves Herman / Reuters

REDACCIÓN

BARCELONA

La investigación independiente encargada a Richard McLaren por parte de la Federación Internacional de Boxeo Amateur (AIBA) sobre la corrupción en el torneo de boxeo de los Juegos Olímpicos de Río 2016 ha alcanzado sus conclusiones y señala hasta once combates sospechosos de manipulación con numerosas decisiones discutibles.

Entre los combates que el informe denuncia figura la final de los pesos pesados entre el ruso Yevgueni Tishchenko y el kazajo Vasili Levit, en el que se impuso el primero entre abucheos. También sobresale un choque de cuartos de final del peso gallo entre el irlandés Michael Conlan y el ruso Vladímir Nikitin. Ganó este último ante la reacción escandalizada de su adversario. Conlan ya ha reclamado a través de las redes sociales que le entreguen su medalla olímpica.

“Personajes clave de este ambiente decidieron que las normas no iban con ellos”, ha explicado McLaren. “Era una cultura del miedo, la intimidación y la obediencia en el ámbito de jueces y árbitros”, añade. El informe final no concreta cuántos combates se ha podido determinar que tuvieron resultados manipulados pero sí que se han identificado “alrededor de once”. McLaren cita concretamente al taiwanés Wu Ching-kuo, expresidente de la federación internacional, y al francés Karim Bouzidi, director ejecutivo del organismo.

El informe

“Era una cultura del miedo, la intimidación y la obediencia entre jueces y árbitros”

El sistema de manipulación “se sembró en años anteriores, como mínimo a partir de los Juegos Olímpicos del siglo XXI hasta las competiciones cercanas al 2011 y los Juegos de Londres 2012. Las calificaciones para Río fueron el terreno de prácticas para la corrupción y el trucaje de combates, el método se iba afinando para una utilización posterior”, ha señalado McLaren, quien ya investigó en el pasado el dopaje de estado que existía en Rusia y la corrupción económica en la Federación Internacional de Halterofilia. “El director ejecutivo –explica el investigador– se hizo con el control del poder reservado a las comisiones de la AIBA y supervisaba las elecciones de árbitros y de jueces. Estos últimos sabían qué estaba sucediendo, pero aceptaban el sistema. Otros eran incompetentes que querían seguir siendo árbitro o juez y estaban dispuestos a cerrar los ojos”.

En su conclusión, McLaren señala que “el boxeo tiene un problema pero no se trata de reglamentos o de su aplicación, es un problema de personas. Durante mucho tiempo se ha trabajado fuera de las normativas”.

El nuevo presidente de la AIBA, Umar Kremlev, ha señalado que dedicará todos sus esfuerzos a aplicar las recomendaciones útiles que han recibido. “Pediremos también consejo jurídico sobre las posibles medidas contra las personas identificadas como culpables. No debería haber el menor espacio en la familia de la AIBA para cualquiera que haya arreglado un combate”.

El Comité Olímpico Internacional también se dispone a estudiar con detalle las conclusiones del informe de Robert McLaren.

<https://www.lavanguardia.com/deportes/20210930/7759577/boxeo-manipulaciones-rio-2016.html>

APOTEKA

¿Qué alimentos tienen más proteínas para ganar músculo?

03/10/2021

La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes.

Las carnes rojas, los huevos y las grasas saludables ayudan a ganar masa muscular

[CRISTINA PAREDES](#)

SE LEE EN 3 MINUTOS

Si eres deportista y quieres notar los **resultados de tus entrenamientos**, es esencial que cuides tu alimentación y lleves una **correcta nutrición deportiva**. La dieta o menú diario de un deportista debe integrar la **cantidad necesaria de energía para cubrir el gasto calórico** y rendir al máximo. No obstante, existen cierto tipo de alimentos que ayudan a ganar más masa muscular por su alto nivel de proteínas

Además, “la actividad física aumenta las **necesidades energéticas** y de algunos nutrientes, por ello es importante consumir una **dieta equilibrada** basada en una gran variedad de alimentos, con el criterio de selección correcto”, afirma el [Consejo Superior de Deportes](#).

En este artículo te contamos cómo llevar a cabo una **nutrición deportiva adecuada para ganar músculo** y qué productos hay disponibles en las farmacias.

¿Qué es la nutrición deportiva?

La alimentación es un proceso voluntario y consciente que proporciona al organismo los **nutrientes esenciales para su mantenimiento**. Partiendo de esta base, la [nutrición](#) se basa en un “conjunto de procesos por los que el organismo **transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos**.”, afirma la [Agencia Española Para la Protección de la Salud en el Deporte \(Aepsad\)](#).

El deportista debe de elegir el **método de alimentación que más se adapte a su salud e influya positivamente en su rendimiento físico**. “Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición”, añaden la Aepsad.

De este modo, la clave de la nutrición del deportista se base en el equilibrio entre una **buena alimentación y un correcto entrenamiento**.

¿Cuánta ingesta energética necesita un deportista?

“La **ingesta energética** debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado para **rendir de forma óptima en su deporte**”, explica la Aepsad.

Por este motivo, los nutricionistas recalcan que hay que tener en cuenta varios factores que influyen en los **requerimientos calóricos que necesita consumir cada deportista** para cubrir la ingesta energética.

- **Intensidad y tipo de actividad** deportiva.

- **Duración del ejercicio.**
- **Edad, sexo y composición corporal.**
- **Temperatura del ambiente.**
- **Grado de entrenamiento.**

Alimentos con más proteínas para ganar músculo

Los nutricionistas destacan una serie de alimentos para ayudarte a ganar más masa muscular y fuerza.

- **Frutas y verduras.** Son la base de todas las dietas y además son una fuente de **antioxidantes, fibra, vitaminas y micronutrientes.**
- **Carne de res magra o carnes rojas.** Eje principal de la dieta del deportista para **ganar masa muscular** ya que favorecen el crecimiento muscular. Además, tienen un alto contenido en **hierro, zinc, vitamina B y aminoácidos.**
- **Pollo.** Excelente fuente de proteína.
- **Requesón.** Casi toda su totalidad es **caseína**, proteína de digestión lenta.
- **Huevos.** Ricos en proteína de alta calidad, aminoácidos esenciales, colina, grasa y **vitamina D.**
- **Pescados.** Tienen un alto contenido en proteínas, son bajos en grasas y son una fuente de ácidos grasos omega-3.
- **Avena.** Gran fuente de carbohidratos debido a su bajo índice glucémico.
- **Granos integrales.** Ayudan al crecimiento muscular magro, pérdida de grasa y **ganancia de músculo.**
- **Grasas saludables.** Esenciales para el crecimiento muscular. Algunos alimentos son: **salmón, aguacate, aceite de oliva**, frutos secos, semillas y el atún blanco.

En el caso de no llegar a la ingesta diaria de alimentos para ganar músculo, en las boticas se pueden encontrar suplementos (sin necesidad de receta médica) de proteína de suero. A su vez, también hay una gran variedad de otros productos para ayudarte a **completar la nutrición deportiva** y llevar un estilo de vida adecuado y **saludable**, como **suplementos alimenticios**, **vitaminas**, **complementos** de selenio y de carácter fenólico y **geles energéticos para deportistas**.

<https://apoteca.redaccionmedica.com/que-alimentos-tienen-mas-proteinas-para-ganar-musculo/>

INSIDE THE GAMES

01/10/2021

Weightlifter Kostova suspended for eight years - after life bans for doctor and coach

- By [Brian Oliver](#)



Boyanka Kostova has been banned from weightlifting for eight years after confirmation of a doping violation at the European Championships in Moscow this year.

Kostova will forfeit the gold medal she won in the women's 59 kilograms category, which will go to the 25-year-old Russian Olga Te, with another Russian, Aleksandra Kozlova, moving up to bronze-medal position.

It was a second offence for Kostova.

She was disqualified from the London 2012 Olympic Games, where she finished fifth, after testing positive for stanozolol, the same substance that was detected in her sample from Moscow.

The suspension, imposed by the International Testing Agency (ITA), which carries out all anti-doping procedures for the International Weightlifting Federation (IWF), ends on Kostova's 36th birthday in May 2029.

Kostova was a Youth Olympic Games champion for her native Bulgaria in 2010, before she switched nationality to Azerbaijan along with her fellow Bulgarian Valentin Hristov.

The Azerbaijan Weightlifting Federation, which was accused of doping-related corruption in a German TV documentary last year, paid \$528,000 (£417,000/€465,000) to "transfer" the two Bulgarians when they were teenagers.

Kostova won gold in the old 58kg category at the 2015 IWF World Championships - before her London doping positive was revealed when stored samples were re-analysed in 2016.

She also won three other European titles.

Hristov, 27, has been suspended three times for doping violations since 2013.



Valentin Hristov, like Boyanka Kostova, switched allegiance from Bulgaria to Azerbaijan

He was also caught in the London 2012 retests and, after becoming Azerbaijan's first Olympic weightlifting medallist with a 56kg bronze, was disqualified.

Between them Kostova and Hristov have now been suspended for a total of 22 years for doping violations, all involving steroids, while competing for Azerbaijan, which has one of the worst doping records in weightlifting.

The ITA mentioned "a fishy transfer market for athlete nationality" in June in its report into doping and misconduct in weightlifting over a 10-year period.

The transfer market was, it said, among matters that should be "referred to the appropriate authorities for further investigation".

Kostova's eight-year ban is the fourth lengthy suspension imposed recently by the ITA.

A Moldovan doctor who was caught up in the same German TV exposé has been banned for life, as has the former coach of the women's team in Thailand, another nation that featured in the programme.

The Russian former world champion Khadzhimurat Akkaev has been suspended for 16 years for a fourth career doping violation.

The doctor, Dorin Balmus, arranged for doppelgangers to give samples to testers before the 2015 IWF World Championships so that athletes who were doping at the time would avoid detection, the ITA found.

The Thailand coach, Liu Ning, was in charge when 10 members of the national team tested positive at the 2018 IWF World Championships.



Khadzhimurat

Akkaev, a former world champion, has been handed a 16-year ban from weightlifting

He is said to have provided athletes with steroids via a gel.

The Thai Amateur Weightlifting Association (TAWA) tried to distance itself from Liu, originally from China, and put all the blame on him but the Court of Arbitration for Sport (CAS) ruled that the explanation was "barely credible".

Akkaev's latest two doping charges suggest that he competed while suspended at some level, though no details are given.

His last official result was 10 years ago, when he memorably beat his Russian team mate Dmitry Klokov in Paris to win the 105kg world title.

Akkaev, 36, was suspended for two years in 2005, and tested positive for steroids at the Beijing 2008 Olympic Games, forfeiting his 94kg bronze medal.

A sample given at London 2012 also came up positive, despite Akkaev and Klokov both withdrawing at the last moment from the 105kg, citing injury.

Akkaev won silver at the Athens 2004 Olympic Games.

His latest suspension runs from January this year until 2035, by which time he will be 49.

<https://www.insidethegames.biz/index.php/articles/1113663/weightlifting-drugs>

TASS

Russia's sports anti-doping body launches pre-Olympic tests ahead of 2022 Games

The 2022 Winter Olympic Games in Beijing are scheduled to be held between February 4 and 20

30/09/2021



© Kirill Kukhmar/TASS

MOSCOW, September 30. /TASS/. The Russian Anti-Doping Agency (RUSADA) received recommendations from the International Testing Authority (ITA) to begin testing of national athletes for the 2022 Winter Olympic Games, RUSADA's press office announced in a statement on Thursday.

"The Russian Anti-Doping Agency has received recommendations from the ITA regarding the pre-Olympic testing ahead of the Winter Games in Beijing," the statement reads. "We have received a list of Russian athletes, who must be subjected to anti-doping tests."

"RUSADA is currently a full-fledged body involved in anti-doping testing and is set to follow all recommendations ahead of the Games [in China]," a spokesman for RUSADA added.

2022 Winter Olympic Games in Beijing

The 2022 Winter Olympic Games in the Chinese capital of Beijing are scheduled to be held between February 4 and 20.

During the 128th IOC session in Kuala Lumpur on July 31, 2015, Beijing was selected as the host city for the 2022 Winter Olympic and Paralympic Games making the Chinese capital the first city ever to host both Summer Olympic and Paralympic Games (in 2008) as well as Winter Olympic and Paralympic Games (in 2022).

Beijing won the right to host the 2022 Olympics and Paralympics in a tight race over Kazakhstan's Almaty in 2015, eventually securing 44 votes against 40 in support of the largest city in Kazakhstan.

<https://tass.com/sport/1344463>