

“El café mejora el rendimiento deportivo”

M^a Antonia Lizarraga

El consumo de café antes y después de realizar deporte aporta diferentes efectos beneficiosos a la salud, destacando una mayor predisposición y motivación a la hora de iniciar el esfuerzo, una mejora del rendimiento y una recuperación posterior más rápida. M^a Antonia Lizarraga, Licenciada en Medicina, Master en Nutrición, Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y miembro del Comité Científico del Café nos explica el por qué de todo ello y cómo sacarle el mayor partido a nuestra taza de café cuando nos ponemos las zapatillas de deporte.

El café, ¿mejor antes, durante o después de hacer deporte?

El café es una bebida muy consumida entre la población deportista, tanto de tipo recreacional como de alto rendimiento. El consumo de café antes de realizar una actividad deportiva puede suponer ventajas, como una menor sensación de fatiga y una mayor predisposición y motivación a la hora de iniciar el esfuerzo. Por otro lado, el consumo de café después del esfuerzo también puede tener efectos beneficiosos, ya que sus compuestos antioxidantes, sus vitaminas y minerales pueden ayudar a una reposición más rápida y eficaz del glucógeno muscular y, por lo tanto,

a la recuperación óptima del músculo tras el esfuerzo. El control de los radicales libres, y en definitiva del estrés oxidativo o daño por oxidación, es una manera de neutralizar los posibles efectos negativos de un ejercicio físico intenso en el que existe inflamación y daño celular.

¿El café aumenta la resistencia física? ¿Mejora el rendimiento de los deportistas? Si es así, ¿por qué sucede esto?

La mejora en el rendimiento deportivo asociada al café podría estar relacionada con el bloqueo de los receptores de adenosina que produce la cafeína, actuando como responsa-



ble de sus efectos sobre el sistema nervioso y la menor fatiga. Pero el efecto ergogénico de la cafeína se lleva a cabo también a otros niveles, como la broncodilatación y posible mejora de la capacidad respiratoria. Además, sobre el músculo esquelético produce un aumento de la capacidad contráctil muscular al incrementar el transporte de calcio en la membrana.

¿Cuales son los efectos directos de la cafeína sobre el organismo durante el ejercicio físico?

Diversos estudios científicos han demostrado que la cafeína, principal componente del café, tiene un efecto ergogénico, aumentando el rendimiento físico. Parece ser que la cafeína puede mejorar la velocidad y la potencia, principalmente en deportes de resistencia o larga duración, como carreras tipo maratón o ciclismo. En lo que se refiere a la fuerza, la cafeína no parece aumentar la capacidad o fuerza máxima, pero sí se podría mejorar la resistencia a la fatiga.

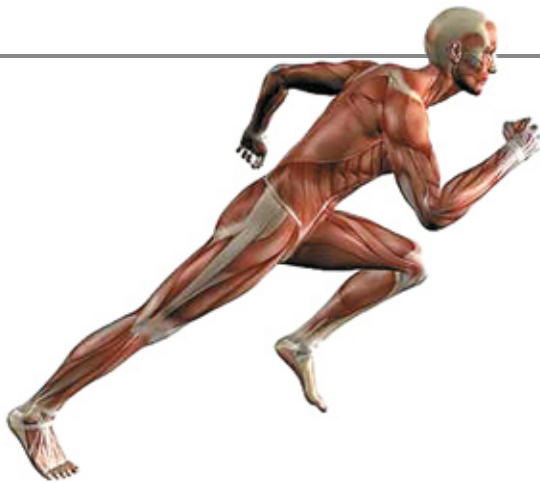
Según un estudio de la Universidad de Georgia, el café reduce el dolor muscular después del ejercicio. ¿A qué se debe este efecto?

Este estudio habla de una reducción de las molestias asociadas al post esfuerzo llamadas popularmente “agujetas” y que se ven disminuidas por el efecto de la cafeína. El mecanismo sería el de bloquear los receptores de adenosina y derivado de ello controlar la inflamación mejor incluso que algunos anti-inflamatorios convencionales utilizados clásicamente. El efecto parece ser menor en personas habituadas a la cafeína

¿Puede producir deshidratación en el deportista el consumo de café?

Durante bastante tiempo se pensó que el consumo de cafeína favorecía la deshidratación en el deportista. Sin embargo, en la





actualidad se sabe que el consumo diario de cantidades moderadas de café, correspondiente a unas 3 tazas diarias, no tiene un efecto a largo plazo sobre la hidratación, pudiendo, sin embargo, contribuir de forma favorable a la ingesta de líquidos.

¿Tiene el mismo efecto sobre el deportista la cafeína en pastillas que como parte de un café?

Lo cierto es que en algunos aspectos de mejora de rendimiento se han encontrado efectos superiores cuando se toma cafeína aislada con respecto a tomar la misma dosis en forma de café. Sin embargo, no deben olvidarse los efectos positivos derivados de otras sustancias presentes en el café, como los antioxidantes.

¿Qué estudios se están realizando actualmente en relación al café y deporte? ¿Cuales son los últimos resultados? ¿Qué estudio ha aportado datos más sorprendentes?

En la misma línea del estudio de la Universidad de Georgia se está viendo que la ingesta de cafeína mejora la tolerancia al dolor en esfuerzos máximos, permitiendo desarrollar un esfuerzo de más intensidad.

Se están estudiando los efectos de la cafeína sobre la habilidad en la ejecución del gesto deportivo y se ha mostrado que produce mejoras. De la misma manera, se ha mostrado eficaz en deportistas que pueden haber tenido privación de horas de sueño, por ejemplo, asociado a viajes y desplazamientos, con la consecuente posible disminución de la habilidad o destreza en ciertos gestos deportivos que exigen cualidades cognitivas. También en simulaciones de partidos en deportes de equipo parece mejorar la agilidad, el tiempo de reacción etc., tanto en las primeras fases en las que los deportistas están “frescos” como en los últimos tiempos en los que se presenta la fatiga

¿En algún caso, el café puede ser considerado una sustancia dopante?

Desde el 1 de enero de 2004 los deportistas profesionales pueden tomar café antes de las competiciones sin miedo a que puedan sancionarles, ya que la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) ha excluido la cafeína de sus sustancias prohibidas.

¿Hay algún tipo o variedad específica de café más favorable para los deportistas? ¿Y algún tipo de preparación más beneficiosa?

Existen algunos tipos de bebidas funcionales que combinan cantidades adicionales de cafeína junto con extractos de té verde, niacina

y garcinia. Estas bebidas han demostrado ser capaces de aumentar el gasto energético basal y el metabolismo hasta 3 horas después de ingerirlo.

M^a Antonia Lizarraga

Licenciada en Medicina y Master en Nutrición