

CAFÉ Y SALUD

ENTREVISTA DR. NEIL CLARKE

EL CAFÉ UN BUEN ALIADO PARA LOS CICLISTAS



Lo que las personas comen y beben afecta directamente a su rendimiento intelectual y físico. Llevar una dieta equilibrada y saludable es básico en este sentido y toma más importancia si cabe, cuando se trata de dar respuesta a exigencias físicas extraordinarias como puede ser la práctica, tanto amateur como profesional, de un deporte.

EL ESTUDIO DEL DR. NEIL CLARKE ES UNO DE LOS PRIMEROS QUE HA UTILIZADO CAFÉ EN VEZ DE CAFEÍNA PARA LA INVESTIGACIÓN

Cumplir las recomendaciones en nutrición deportiva implica desde seguir los principios generales de una dieta saludable hasta especificaciones alimentarias y suplementos personalizados para los mejores atletas. En todos estos casos, la ingesta de café en las cantidades adecuadas

no es solo aceptada, sino que diversos estudios han demostrado su beneficio en la mejora del rendimiento deportivo de quien lo consume y es ampliamente aceptado que este efecto está relacionado con el contenido de cafeína de este producto. Y esto lo sabemos, porque la mayor parte del trabajo publicado se basa en investigaciones que trabajan directamente con cafeína Anhidra, o lo que es lo mismo, cafeína deshidratada en cápsulas de rápida absorción y corto período de actuación. Esto, sin embargo, empieza a cambiar y ya se están realizando investigaciones que consideran específicamente el efecto del café. Este es el caso del estudio del Dr. Neil Clarke quien ha demostrado el efecto positivo de la ingesta de café en el rendimiento de los ciclistas.

El Dr. Clarke es profesor asociado en Ciencias del Deporte y del Ejercicio de la Universidad de Coventry (Inglaterra) y director del Posgrado en Deportes y Nutrición del Ejercicio. Con más de 15 años de experiencia en el trabajo con atletas de élite, se ha convertido en un acreditado

científico de "BASES Sport and Exercise", y disfruta de la condición de "Chartered Scientist" en el Science Council, organización inglesa que tiene como objetivo la promoción de la investigación, la difusión del conocimiento y la educación en ciencias puras y aplicadas, para beneficio público.

Su investigación con café abre las puertas al uso de café como fuente de cafeína antes del esfuerzo deportivo.

¿Cómo surgió la idea de un estudio sobre la relación entre el café y el ciclismo?

La cafeína es una ayuda ergogénica bien establecida, y recientemente se ha empezado a debatir si los mismos beneficios ergogénicos observados por la ingestión de cafeína se pueden obtener al consumir cafeína en forma de café. Sin embargo, hasta el momento la mayor parte de la investigación se ha centrado en cafeína pura. En consecuencia, existía una falta de investigación que examinase el efecto ergogénico de la cafeína

cuando se recibe en formas alternativas a la del suministro de la sustancia en sí. Además, nosotros hemos querido evaluar los efectos no solo en hombres, como se ha hecho hasta ahora en la mayoría de las investigaciones, sino también en mujeres.

Hay informes de sobredosis de personas con cafeína pura, por lo que realizar la investigación con café además de más interesante nos pareció más seguro ya que es más agradable de sabor ¡Y difícil de sobredosificar!

Debo mencionar que estamos extremadamente agradecidos con el Instituto de Información Científica sobre el Café (ISIC) por financiar esta investigación.

¿Cómo se planificó el estudio?

El objetivo del estudio era investigar si la ingesta de café previa a disputar pruebas como una contrarreloj ciclista de 5 km, provoca diferencias de rendimiento y si estas son más acusadas entre hombres y mujeres. Queríamos medir las concentraciones de cafeína en la saliva después de haber consumido el café, repasar sus valores de esfuerzo y averiguar sus niveles de excitación tras haber tomado café antes de una prueba de las características y exigencia de una contrarreloj.

¿A qué conclusiones llegaron?

La ingesta de cafeína que proporciona, el equivalente a una cucharada de postre de café instantáneo, 3 mg·kg⁻¹, permitió a los participantes de este estudio completar la prueba ciclista de 5 km, 6 segundos más rápido que con un placebo. Este rendimiento mejoró en ciclistas de ambos sexos en valores similares, lo que sugiere que los hombres y mujeres activos responden de manera similar, y positiva, a la ingestión de café antes de hacer ejercicio. Además, estos resultados agregan peso a la evidencia de que la ingestión de café puede ser una fuente práctica de cafeína antes de realizar un esfuerzo deportivo.

¿Cuál es el siguiente paso en esta investigación?

Como las respuestas a la cafeína a menudo son variables, en el futuro, creo que es importante determinar si la ingesta de café es ergogénica de forma individual, en función de la cantidad de café ingerido y determinar que

tiempo antes de comenzar el ejercicio es el más idóneo para que los deportistas consuman su taza y le saquen el mejor rendimiento.

¿Qué preparación de café utilizó para su prueba?

Utilizamos Nescafé original. Todos los cafés que se prepararon eran del mismo lote para minimizar al máximo cualquier desviación. El café se disolvió en 300 ml de agua caliente ($58 \pm 3^\circ\text{C}$) y se sirvió en tazas con tapa. El lote de café utilizado en este estudio proporcionó 35.1 mg de cafeína por 1 g de café y, según este análisis, se calculó que cada participante consumió 0,09 g·kg⁻¹ de café para alcanzar los 3 mg·kg⁻¹ de cafeína requeridos.

Insisto en la novedad de este método, ya que como es bien sabido, hasta ahora, se estaba utilizando de forma mayoritaria cafeína para realizar pruebas de este estilo. En este estudio, sin embargo, hemos utilizado café, con el objetivo de determinar específicamente el efecto de este producto.

¿Había trabajado anteriormente estudiando los efectos de la ingesta de café en deportistas?

Si, he participado en un par más de investigaciones sobre el efecto del café sobre el rendimiento deportivo. En 2018 (Clarke et al.) concluimos que la ingesta de café con cafeína mejoró el tiempo de carrera de una milla en un 1,9% en comparación con un placebo. Dos años antes, junto al Dr. Richardons, también comprobamos cómo en ejercicios de resistencia, el peso total levantado durante las sentadillas de espalda fue un 22% más alto después de la ingesta de café, en comparación con un placebo. En este caso a los participantes del estudio les dimos una cantidad total de cafeína superior, 5 mg·kg⁻¹.

¿Tiene planteado algún nuevo estudio con el café como protagonista?

Obviamente, la situación actual ha reducido todas las investigaciones, aunque actualmente estamos revisando estudios que investigan las respuestas individuales de rendimiento a la ingesta de café, y si estas se ven afectadas por la ingesta habitual.

LA CAFEÍNA PROHIBIDA EN EL CICLISMO HASTA 2004

Los efectos estimulantes de la cafeína provocaron durante muchos años que el consumo de este alcaloide estuviera prohibido en la práctica deportiva. No fue hasta 2004 cuando la WADA, la Agencia Mundial Antidopaje, la retiró de la lista de sustancias dopantes, pero a fecha de hoy, todavía permanece en el "Programa de Seguimien-

to", en el que se incluyen sustancias susceptibles de futuras prohibiciones, como la codeína o la nicotina.

El listado de sustancias dopantes es un estándar internacional de uso obligado para todos los atletas para saber qué está prohibido durante y fuera de las competiciones y señala, además, los deportes en los que se prohíbe alguna sustancia en particular.

La WADA con más de 30 laboratorios antidopaje en todo el mundo acreditados para recoger muestras, es un organismo financiado por el COI y los gobiernos del mundo.