

CAFEÏNA I RENDIMENT ESPORTIU

27 agost, 2018

La cafeïna és una substància que està en aliments com el cafè, el té, la xocolata, els refrescs de cola, mate o guaranà. El seu ús és molt habitual en la nostra societat. Si ho fem servir continuadament la cafeïna pot generar-nos dependència, per la qual cosa la podríem considerar com una droga, malgrat que no està valorada com a tal.

A l'esport, s'utilitza com una ajuda a millorar la capacitat de treball, el rendiment, i com a estimulants del sistema nerviós per mantenir la concentració. Tots aquestes avantatges s'aconsegueixen amb **dosis relativament baixes** i amb pocs efectes secundaris.

La cafeïna apareix en la composició de moltes infusions, refrescs, begudes energètiques i en productes farmacèutics. En la taula que us presentem, descrivim l'aliment, la unitat de mesura i el contingut en cafeïna en mg per unitat.

ALIMENT	UNITAT	CAFEÏNA (mg)
Cafè instantani	180 ml (tassa)	60-70
Cafè	180 ml (tassa)	97-125
Cafè descafeïnat	180 ml (tassa)	2-4
Té en saquets	180 ml (tassa)	15-75
Té negre	180 ml (tassa)	40-60
Mat	180 ml (tassa)	10-60
Cacau	180 ml (tassa)	10-17
Barra de xocolata	Barra	60-70
Refresc de cola	330 ml (l्लाuna)	45-65
Begudes energètiques	500 ml (botella)	50-500

Medicaments	1 comprimit	100 o 300
-------------	-------------	-----------

FONT: Institut Australià de l'Esport

La utilització de la cafeïna en esports de curta durada tenen resultats poc consistents, malgrat s'hagin trobat millores en el rendiment, degut a que amb la ingesta de cafeïna s'allibera calci en els miòcits i això produeix una millor i major concentració muscular, i afavoreix la velocitat en els esprints de ciclisme i natació, per exemple. També augmenta la capacitat sensorial i de concentració que té la seva avantatge en les situacions de sortida o anticipació davant el rival com l'atletisme, el judo, i situacions al futbol).

En els **exercicis de força**, l'acció de la cafeïna és ambigua respecte als efectes en el rendiment, encara que s'ha de tenir en compte l'efecte de la cafeïna augmentant la capacitat de contracció muscular.

En els **esports d'equip** la suplementació amb cafeïna és beneficiosa per les accions intermitents i intenses que es produeixen durant els partits de futbol. I a més a més, degut als efectes de la cafeïna sobre l'estat d'alerta, presa de decisions i altres funcions cognitives, s'aconsegueixen millors resultats en aquests esports.

En **esports de llarga durada** la suplementació amb cafeïna s'ha vist que millora el rendiment, degut a que la presa d'aquesta, mobilitza l'alliberament d'àcids grassos lliures per ús com combustible, el que suposa un estalvi de glucogen que és el combustible que aporta la potència a la part final de la prova, evitant els defalliments finals (curses, ciclisme, natació).

La dosi ideal de cafeïna és de 3-6 mg per Kg de pes, presa una hora abans de la competició o entrenament ja que el seu efecte normalment s'inicia una hora després del seu consum.

S'aconsella que es consumeixi deshidratada (càpsules o tablettes), perquè el seu efecte es major que si es pren en infusions o cafè.

Dosis de cafeïna superiors a 8 mg/Kg de pes no augmenten els beneficis, i poden provocar greus efectes secundaris com arítmies, irritabilitat, problemes gastrointestinals, hipertensió, ...

Alt Rendiment