

PROS I CONTRES DE LA CAFEÏNA AL FUTBOL

17 setembre, 2020

Els efectes estimulants de la cafeïna no són nous, es coneixen i utilitzen des de fa desenes d'anys. Per molts futbolistes i esportistes en general, la cafeïna és per molts una font d'energia imprescindible.

Què és la cafeïna

És una substància natural que s'obté de les llavors i de les fulles del cafè, del te i d'altres vegetals. Un dels efectes més coneguts és que és un estimulants del sistema nerviós central que fa que ens sentim més energètics i alerta, alleugerint la fatiga i la somnolència.

Les principals fonts de cafeïna es troben en el cafè, té, guaranà, begudes de cola i altres begudes refrescants de les denominades energètiques, i fins i tot, poden trobar-se en quantitats baixes de cacau i derivats.

Quan hem de prendre-la

La cafeïna s'aconsella prendre-la 1 hora abans de l'exercici, en condicions de repòs, ja que el pic màxim de concentració en sang s'assoleix en aquest temps, mantenint-se estable entre 3-4 hores (malgrat que variï segon la font de cafeïna i les diferències metabòliques individuals), per la qual cosa ens assegurem uns nivells òptims durant la prova o entrenament. Hi

ha bons estudis sobre l'ús de cafeïna a l'exercici de resistència, com el futbol, les carreres de llarga distància o ciclisme. Quasi tots els estudis diuen que la cafeïna millora el rendiment en un 11 % i permet que l'esforç sembli un 6 % més fàcil.

És una substància dopant?

La cafeïna té una acció estimulants, i com tal és triada a la llista de substàncies dopants del Comitè Olímpic Internacional condicionada a certes dosis. Aquesta dosi corresponent a la quantitat de cafeïna que s'ingeriria bevent vuit tasses del cafè que es pren habitualment.

Que efectes té en el nostre rendiment esportiu?

Pros de la cafeïna

- Reducció de la sensació de fatiga durant l'exercici.
- Augment de la lipòlisi: s'alliberen àcids grassos lliures, de forma que els músculs usen aquest greix com combustible, reduint la necessitat d'utilitzar el glucogen.
- Vasodilatació i, per tant, augment del flux sanguini, transport d'oxigen i de nutrients dels músculs.
- Estimulació del sistema nerviós central, amb efectes psicològics d'eufòria i activació que augmenten la tolerància de l'esportista davant l'esforç.

Contres de la cafeïna

- Poden emascarar la fatiga: perquè no és percebuda la necessitat de descans augmenten, per tant, les possibilitats de lesió a causa del sobreentrenament.
- El seu consum pot donar lloc a l'aparició de dependència, malgrat amb una síndrome d'abstinència molt més benigne que en altres casos; mal de cap, irritabilitat i somnolència.
- Estimula la secreció gàstrica d'àcid i pepsina, el que origina intolerància gàstrica.
- A dosis altes produeix excitació, ansietat i insomni.
- En el cas d'una competició, els simples nervis abans de començar poden suplantar l'efecte de la cafeïna, amb la qual cosa un cafè abans pot empitjorar les coses (massa nerviosisme, excitació o aparell digestiu massa actiu...).

Com veiem tot és molt subjectiu en el tema de la cafeïna i

l'esport. A uns els hi anirà bé i altre fatal. Amb la qual cosa és un mateix i les seves sensacions el que decidirà si la cafeïna li aporta alguna millora al rendiment o no. El que sí que està clar és que una bona hidratació i alimentació superen amb escreix qualsevol efecte que pugui tenir la cafeïna. Cap suplement li permetrà compensar una dieta esportiva deficient.