

SUPLEMENTS DE CAFEÏNA: ¿VAL LA PENA PRENDRE'LS?

24 juliol, 2023

Segur que en més d'una ocasió has pogut parlar dels suplementes de cafeïna. En el món esportiu, la seva ingesta està molt estesa, però, ¿val la pena prendre aquest tipus de suplementes? T'expliquem en què consisteix, quins tipus trobareu al mercat, els seus beneficis i si existeix algun risc.

Què són els suplementes de cafeïna

En primer lloc, la cafeïna és un suplement d'origen vegetal. Es troben en una gran varietat d'aliments com el cafè, el té, l'herba mate o el cacau. Actua estimulants el sistema nerviós i la seva finalitat és aconseguir un extra d'energia, així com contrarestar la somnolència, augmentar l'estat d'alerta i disminuir la sensació de fatiga.

L'Institut Australià d'esports (AIS) classifica a aquesta substància com un suplement amb suficients estudis per demostrar la seva eficàcia i seguretat, sempre que es consumeixi dintre de les dosis recomanades.

Efectes dels suplementes de cafeïna

Els principals efectes d'aquests suplementes són:

- Millora la concentració.
- Disminueix la sensació de fatiga.
- Augmenta l'estat d'alerta.
- Afavoreix la utilització dels greixos com a font d'energia.
- Augmenta la secreció d'endorfines.
- Augmenta la contractació muscular.
- Augmenta la tolerància a l'esforç.

Com podem prendre cafeïna

Existeixen diferents formats per prendre aquesta substància. Els més habituals són:

- Mitjançant begudes com el cafè o el té. Pots prendre un cafè abans de l'entrenament per percebre els seus efectes.
- En pols.
- En càpsules.
- Gels enèrgics.
- Gominols.

Respecte a les dosis, es recomana prendre entre 3 i 6 mg per cada kg de pes corporal.

Per obtenir tots els seus efectes, s'ha d'ingerir per via oral; d'aquesta manera, el cos l'absorbeix ràpidament i completament. Els efectes comencen a notar-se des de 15 fins 30 minuts després de la ingesta.

Qui pot prendre suplementes de cafeïna

En línies generals, podem dir que qualsevol esportista que toleri bé aquesta substància pot ingerir-la. No obstant això,

s'han de tenir en compte certs factors com el tipus d'alimentació que porta l'esportista.

Molts usuaris comencen a prendre aquests suplementos perquè perceben que estan mancats d'energia. A vegades, aquest problema es deu a una alimentació incorrecta. Algunes persones no cobreixen el seu requisit de carbohidrats, per exemple.

És molt important posar-se en mans d'un nutricionista per avaluar la situació de cada usuari. D'aquesta manera, sabrem realment els suplementos de cafeïna poden resultar útils o si el que necessita és fer diversos canvis en la seva dieta habitual.

Efectes negatius dels suplementos de cafeïna

Excedir-se de la dosi recomanada no farà millorar el rendiment esportiu. És de vital importància que es compleixi amb les pautes d'ingesta el rendiment esportiu. És de vital importància que es compleixi amb les pautes d'ingesta que indica cada suplement. Un excés de cafeïna pot arribar a provocar els següents símptomes.

- Nerviosisme.
- Elevació de la freqüència cardíaca.
- Alteracions en la motricitat fina.
- Malestar gàstric.
- Risc de deshidratació.

Per altra banda, hem de tenir present que la cafeïna pot generar dependència en el nostre organisme. Això vol dir que l'organisme termina per adequar-se a aquesta substància, per la qual cosa, ens veurem obligats a augmentar la dosi per percebre el mateix efecte. Amb la finalitat d'aquesta situació, l'ideal és consumir suplementos de cafeïna de forma esporàdica. Per exemple, pots utilitzar-los en un entrenament o prova exigent.