

ELS BCAA, QUÈ SÓN I COM AFECTEN EL RENDIMENT ESPORTIU.

29 gener, 2024



Els BCAAS són la leucina, la isoleucina i la valina, que representen al voltant d'un 35 % dels aminoàcids essencials que hi ha al nostre organisme.

I els poden trobar en una gran varietat d'aliments com carns, peixos, ous, productes làctics, fesols, llenties, nous i llavors.

Els aminoàcids són les molècules constituents de les proteïnes. Malgrat que a la naturalesa existeixen més de 500 aminoàcids diferents, tan sols vint d'ells intervenen en la formació de les proteïnes necessàries per al funcionament de l'organisme humà. D'aquests vint aminoàcids, nou són coneguts com els aminoàcids essencials com que el nostre cos és incapaç de produir-los per si mateix i necessitarem consumir-los a través de l'alimentació. I, al seu torn, dintre d'aquests nou aminoàcids essencials trobem tres aminoàcids

molt especials anomenats aminoàcids de cadena ramificada o BCAA.

Un sobrenom que procedeix de la seva geometria particular: són els únics tres aminoàcids que tenen una cadena que es ramifica cap a un costat. A més, i a diferència de la resta dels aminoàcids, són descompostos en la seva major part en els músculs i no al fetge, motiu pel qual són considerats claus en el rendiment

esportiu. En concret, els aminoàcids BCAA són la leucina, la isoleucina i la valina,

que representen al voltant d'un 35% dels aminoàcids essencials que hi ha al nostre organisme, què ens poden aportar?

Els aminoàcids de cadena ramificada poden reduir la fatiga durant l'exercici físic, disminuir el dolor muscular, incrementar la massa muscular, promoure el control del sucre en sang, potenciar la pèrdua de pes o reduir les complicacions de la malaltia hepàtica. Però, alguns d'aquests efectes estan demostrats parcialment o existeixen estudis contradictoris. En qualsevol cas, són nutrients que requerim per sobreviure. I els podem trobar en una gran varietat d'aliments com carns, peixos, ous, productes làctics, fesols, llenties, nous o llavors.

Hi ha a més, nombrosos fabricants de suplementes pel rendiment esportiu que ofereixen aminoàcids de cadena ramificada. En general, salvat que hi hagi malalties greus pel mig consumir suplementes BCAA no sol tenir efectes

secundaris per la majoria de persones, però poden provocar nàusees o mal de cap. Sempre som partidaris d'evitar els suplementes si és possible, i en aquest cas, trobar aquests aminoàcids de forma natural en els aliments que anomenaven abans.