

¿COM AFECTA LA INGESTA D'ALCOHOL ALS ESPORTISTES?

5 març, 2024



BARÇA INNOVATION HUB

L'alcohol, malgrat que sigui en dosis moderades, forma part del dia a dia de gran part de la població. Això no exclou als esportistes, que moltes vegades finalitzen la jornada esportiva socialitzant o celebrant amb alguna beguda pel mig. Tothom sap que el consum d'alcohol pot tenir importants conseqüències per la salut. Per exemple, un estudi amb dades obtingudes en l'àmbit mundial (195 països) publicat a la prestigiosa revista Lancet va demostrar que el consum d'alcohol es troba a la setèima causa de mort al món, atribuïnt-se entre un 4 i un 12% de les morts en dones i homes, respectivament. De fet, les anàlisis van demostrar que l'única quantitat d'alcohol que minimitzava els efectes adversos a la salut era no prendre cap beguda alcohòlica a la setmana (és a dir, que fins i tot dosis molt baixes podria tenir certes conseqüències). Però, ¿quines són les

conseqüències del consum d'alcohol en el rendiment esportiu?

Les conseqüències de l'alcohol en el rendiment esportiu

Existeix certa evidència en esportistes amateurs que el consum moderat d'alcohol podria no entorpir les adaptacions positives generades amb l'entrenament. Per exemple, un estudi va avaluar els efectes de consumir alcohol de forma diària (l'equivalent a dues cerveses de 330 ml al dia si eren homes, i una cervesa de 330 ml si eren dones) en els beneficis obtinguts amb un programa de 10 setmanes d'entrenament amb un interval d'alta intensitat (HIIT, per les seves sigles en anglès). Una vegada vegada finalitzat el programa d'entrenament, els autors no van observar diferències entre els participants que havien consumit alcohol i els que no per cap variable, ja que ambdós grups van disminuir la seva massa greix, van augmentar la seva massa muscular, i van millorar la seva capacitat cardiorespiratòria i força muscular de forma significativa.

És important comentar, però, que l'estudi mencionat va ser finançat pel Centre d'Informació Cervesa i Salut, la qual cosa pot induir cert biaix en els resultats. A més, l'estudi va ser realitzat en esportistes amateurs, per la qual cosa aquests resultats no són necessàriament aplicables a esportistes professionals en els quals fins al més mínim detall compte. En aquest sentit, existeix certa evidència de què el consum d'alcohol -sobretot en grans dosis- podria empitjorar les adaptacions a l'entrenament. Per exemple, un estudi va observar que el consum d'1.5 g/kg d'alcohol (el que equival a aproximadament 10 cerveses en sol dia) redueix el rati de síntesi proteica postexercici, el que inhibiria les adaptacions anabòliques (és a dir, de creixement muscular) a l'entrenament. Per altra banda, altre estudi va avaluar a 11 persones que van realitzar un exercici excèntric dissenyat per provocar mal muscular, i després del mateix van consumir un 1 g/kg d'etanol (uns 230 ml de vodka) o suc de taronja (utilitzat com a grup de control. Curiosament, els resultats van mostrar que la disminució de força els dies posteriors a aquest exercici va ser més gran (fins i tot el

doble) després d'haver consumit alcohol que a l'haver consumit suc de taronja, malgrat que a que no va haver-hi diferències en el dolor percebut o en els nivells de creatina kinasa (un marcador de dany muscular).

Conclusions

Per tant, malgrat que existeixi certa evidència en esportistes amateurs de què el consum molt moderat d'alcohol (una cervesa al dia) podria no interferir amb les adaptacions a l'entrenament, tenint en compte els efectes perjudicials de l'alcohol a la salut i els possibles perjudicis – sobretot a l'ingerir grans quantitats- en les adaptacions musculars (incloent-hi una menor síntesi proteica i una pitjor recuperació postexercici), el consum d'alcohol ha de reduir-se al màxim possible entre els esportistes.