

EL CAFÈ I L'ESPORT



No s'ha demostrat cap benefici en els esports o exercicis de curta durada o explosius, en canvi multitud d'estudis han demostrat que la ingesta de cafeïna en esports a mitja o llarga durada pot contribuir d'entre 10 i 20 % a millorar dels resultats i fins un 30 % en evitar l'aparició de símptomes de cansament.

S'ha de ressaltar que molts dels efectes de la cafeïna recauen directament en el sistema nerviós i en cervell, per la qual cosa el component psicològic en la millora dels resultats amb la ingesta de cafeïna són bastant notables. Aquests efectes psicològics d'eufòria i activació conjuntament amb el retard de la sensació de cansament poden explicar bona part del 20 % de millora, que per terme mig, donen molts estudis.

Els efectes en el organisme del cafè són comparats amb altres productes com la jalea real, el ginseng o el pol·len. Podríem dir que és una droga social d'una gran utilitat en l'entrenament esportiu, tant pels entrenaments, com per la recuperació durant la competició.

La ingesta de cafeïna, ja sigui de forma natural en cafè, té o begudes amb cafeïna. És molt útil abans dels entrenaments, sobre tot els matinals i els que es realitzen poc després de dinar. La cafeïna es pot consumir a base de cafè (50-100 mg per tassa), té (30-60 mg), refrescos de cola (50 mg) o pastilles (100-300 mg).

En l'actualitat, la cafeïna s'ha convertit en la substància líder més utilitzada

pels futbolistes. Els jugadors de futbol la consumeixen en abundància sobre una hora abans del partit. Hi ha moltes formes de consumir-les però l'habitual es un simple got de cafè, o alguns refrescos.

L'interès per la cafeïna es basa en un doble efecte. Per un costat, és un estimulants ràpid del sistema nerviós, i per altre és un gran mobilitzador d'àcids grassos. El punt de màxima eficàcia de la substància es produeix en ple partit.

Què és la cafeïna

La cafeïna és un alcaloide del grup de les xantines amb propietats cardiotòniques que actua com a droga estimulants i psicoactiva. La cafeïna es troba en moltes espècies de planta. La font habitual de la cafeïna és el cafè, però també es troba en el té (teïna), guaranà (guaranina), mate (mateïna), cacau i refrescos de cola, entre d'altres. La cafeïna és una substància que és absorbida molt fàcilment per les cèl·lules. El seu valor nutritiu és molt baix i el componen: minerals, magnesi, calci, crom) i vitamines (niacina).

La cafeïna no s'acumula en l'organisme, es degrada al fetge i s'elimina per l'orina entre 3 i 6 hores després del seu consum.

Ajuda ergogénica

La cafeïna és una substància estimulants que s'utilitza com ajuda ergogénica en l'esportista per ajudar a millorar el seu rendiment esportiu. Té una acció més farmacològica que nutritiva, per això se la considera una ajuda externa més que un nutrient. Des de fa molts anys la cafeïna s'ha considerat un suplement extern per l'esport amb una extensa investigació científica que li dona suport en les seves diferents propietats de millora del rendiment en diferents tipus d'esports.