



# CAFÉ Y SALUD

28 de Agosto de 2017

## N°10



## Conoce los beneficios del café al practicar tu deporte favorito u otro ejercicio físico de tu interés



*Cuando amas el café, cualquier pretexto es bueno para tomarlo. Además de ser delicioso, tiene muchísimas propiedades benéficas para tu salud, incluso, para hacer ejercicio y aquí te explicamos como esta delicia puede ayudarte al momento de ejercitarte o practicar deporte.*



**¿Sabías qué?** En el ser humano la cafeína actúa en el sistema nervioso, neuromuscular y en el metabólico, pero también puede incrementar el rendimiento físico en cualquier disciplina deportiva. Ya que **la cafeína actúa sobre la sensación de cansancio**, es idónea para mejorar el rendimiento deportivo, y más en ejercicios físicos que duren cierto tiempo.

La cafeína se absorbe de manera bastante eficaz y se distribuye por todas las células del organismo. Alcanza su máximo de concentración en sangre aproximadamente una hora después de su consumo. A partir de ese momento, la cantidad de cafeína va disminuyendo de forma progresiva durante cuatro o cinco horas siguientes.



Cuando una persona bebe una taza de café una hora antes de ejercitarse, **puede quemar más calorías** pues los efectos energizantes de la cafeína hacen que los entrenamientos no se sientan tan duros, impulsando su rendimiento, lo que contribuye a la aceleración del metabolismo y a la quema de grasa.

*Cada vez más personas adoptan el hábito de beber café y gozar de sus beneficios al ejercitarse o practicar deporte. ¿Y tú, qué estás esperando?*