

El consumo de café ejerce un efecto ergogénico en la actividad física

Dos recientes estudios se han interesado en los efectos positivos del café sobre los esfuerzos musculares. El primero se centra en los beneficios en el rendimiento deportivo obtenidos de una dosis moderada de cafeína, mientras que el segundo compara las consecuencias del consumo de cafeína en hombres y mujeres.

Es común que los atletas busquen un soporte ergogénico para obtener un mejor rendimiento. Por ergogénico, nos referimos a una sustancia que mejora o es probable que mejore el trabajo muscular y, de hecho, el rendimiento deportivo. La cafeína es precisamente una sustancia ergogénica, está controlada por comités deportivos, pero no se considera un producto de dopaje. Esta molécula a menudo se absorbe en forma de cápsulas que contienen polvo, pero también en forma de café; este es, por ejemplo, el caso de los corredores de maratón.

El objetivo del primer estudio fue resumir y evaluar los hallazgos de los metanálisis publicados sobre los efectos de la cafeína en el rendimiento deportivo. Se incluyeron once revistas, que comprenden un total de 21 metanálisis. En estos análisis, se ha demostrado que la cafeína es ergogénica para ejercicios de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia muscular, saltos y velocidad. Cabe señalar, sin embargo, que la mayoría de los estudios individuales se realizaron en hombres, la mayoría de los cuales eran jóvenes. En conclusión, esta síntesis de metanálisis disponibles actualmente sugiere que la ingestión de cafeína mejora el rendimiento en una amplia variedad de deportes. Parece que la magnitud del beneficio proporcionado por la cafeína es generalmente más marcada para el ejercicio aeróbico (esfuerzo sostenido en el tiempo) que el ejercicio anaeróbico (esfuerzo breve pero intenso). Sin embargo, se necesitan más estudios en mujeres y ancianos para generalizar estos hallazgos.

El segundo estudio que analizó los beneficios de la ingesta de cafeína en el rendimiento deportivo se centró en la diferencia de efecto obtenida según el sexo. De hecho, hasta ahora, la mayoría de los estudios sobre este tema se han realizado en hombres. Sin embargo, se reconoce que las disparidades entre los sexos son manifiestas, en particular en términos de tamaño, composición corporal y funcionamiento hormonal. Estas diferencias notables podrían inducir efectos desiguales en el rendimiento, para la misma dosis de cafeína, en mujeres y hombres. Los resultados obtenidos pueden ser utilizados por médicos y entrenadores deportivos que trabajan con atletas y desean utilizar la cafeína como una sustancia ergogénica.

En resumen, la misma ingesta de cafeína desencadena beneficios ergogénicos similares en hombres y mujeres para el rendimiento aeróbico y el índice de fatiga. Sin embargo, los hombres se ven mayoritariamente favorecidos por los beneficios de una dosis de cafeína de 3-4 mg (el equivalente a 2-3 tazas de café) en el ejercicio anaeróbico, especialmente por la potencia y el peso elevado en los ejercicios: mancuernas o sprints.