

Nueva evidencia indica que el café puede mejorar el rendimiento físico

Los beneficios del café para el cuerpo humano han sido objeto de muchos estudios científicos a lo largo de muchos años. De hecho, varios aspectos de nuestra salud se benefician de las increíbles propiedades de la bebida caliente más popular del mundo: belleza, cerebro, digestión y más. La lista de virtudes sigue creciendo, y así lo evidencia un reciente estudio británico con respecto al bienestar físico. Según la investigación, beber al menos una taza de café antes del entrenamiento o ejercicio puede contribuir a mejorar el rendimiento de nuestro cuerpo.

Los hallazgos publicados en la *Revista Internacional de Nutrición Deportiva y Metabolismo del Ejercicio* por parte de investigadores británicos de la Universidad de Coventry, a partir del estudio a 43 ciclistas aficionados (no profesionales), quienes se sometieron a una rutina de entrenamiento de una a tres veces por semana durante doce meses. Paralelamente, los ciclistas llenaban un cuestionario sobre su consumo de café. Luego, los voluntarios se dividieron en dos grupos según la cantidad de café consumida. Una hora antes del inicio del entrenamiento, el primer grupo recibió una taza de café, y el segundo, una taza de placebo (café descafeinado). Los ciclistas recorrieron 5 kilómetros en una bicicleta estática. A partir de los resultados, los científicos descubrieron que el grupo que recibió café no descafeinado mostró resultados 1.7% mejores que el grupo que bebió café sin cafeína.

Esta no es la primera evidencia sobre la relación positiva entre el café y el rendimiento físico, en especial sobre la resistencia durante el ejercicio, eliminando el dolor y la fatiga, así como aumentando la capacidad neuromuscular. Sin embargo, no se conocía si estos beneficios se aplicaban a todos los bebedores habituales de café. De ello que el equipo dirigido por el Dr. Neil Clark, se propuso investigar el asunto.

