

LA CAFEÍNA EN EL CORREDOR

No son pocos los estudios que le atribuyen un aumento de resistencia si se la utiliza a largo plazo. Qué papel juega en el entrenamiento con pesas y quiénes se benefician con sus propiedades.

Parece bastante probable, según se desprende de un análisis de las propiedades de la cafeína, que **ejerce efectos positivos en la fatiga a corto plazo y en la fibra muscular en el ejercicio de intensidad elevada y corta duración**, como entrenamiento con pesas.

La cafeína también suele utilizarse con éxito en combinación con la efedrina y la aspirina, como una mezcla de **propiedades lipotrópicas** y de aumento de la masa corporal neta. Sin embargo, los efectos de la cafeína **parecen ser destacables sólo en aquellos atletas que no la toman con asiduidad**.

En consecuencia, al parecer, los que están menos acostumbrados a la cafeína (aquellos que no toman café, té, refrescos de cola, etc.) son los que se benefician del uso de la cafeína antes del entrenamiento, mientras que los que están más acostumbrados a esta sustancia no se producen tales efectos.

Un estudio rebela que, **en aquellos individuos menos acostumbrados a la cafeína, tiene lugar un incremento del ritmo metabólico y respiratorio en reposo, así como del nivel en plasma de ácidos grasos libres tanto en reposo como en ejercicio**; por el contrario estos efectos quedan reducidos al mínimo en los sujetos que toman cafeína con regularidad.

Otro estudio concluye que una dosis de 10 mg de cafeína constituye una **ayuda ergogénica** durante el ejercicio físico fuerte **cuando se toma entre 3 - 4 horas antes del ejercicio en ayunas y en individuos que consumen poca cafeína**.

Así pues, un atleta debe tener en cuenta cuál es su grado de tolerancia a la cafeína si quiere sacar algún provecho de la absorción de esta sustancia antes del entrenamiento o de la competición.

Un artículo publicado recientemente resumen los efectos de la cafeína en el ejercicio. El principal mecanismo de la acción de la cafeína que se produce tras ingerir unas tazas de café está, sin duda alguna, relacionado con el **antagonismo de la cafeína respecto de los receptores de adenosina**.

La cafeína también **incrementa la producción de catecolaminas** en plasma que permiten al cuerpo adaptarse a la tensión originada por el ejercicio físico. La producción de catecolaminas probablemente resulta a su vez, en una **mayor disponibilidad de los ácidos grasos libres** como sustratos musculares durante el ejercicio, **de forma que preserva el glucógeno**.

La cafeína **puede aumentar la capacidad de contracción del músculo**, no tiene efectos ergogénicos en el ejercicio intenso de poca duración, pero **puede retardar el agotamiento**. La cafeína también mejora el rendimiento y la resistencia durante una actividad prolongada de intensidad sub-máxima. **El hecho de preservar glucógeno, como consecuencia del ritmo de la lipólisis, puede retardar el agotamiento**.

Una advertencia: no tomes cafeína si estas tomando monohidrato de creatina, puesto que la cafeína anula los efectos ergogénicos del monohidrato de creatina. Ésta puede se la razón por la que muchos atletas no obtienen los resultados esperados con los suplementos de creatina.

Texto extraído del foro de **elatlata.com** escrito por GARABITAS.