

# CAFEÍNA Y RENDIMIENTO

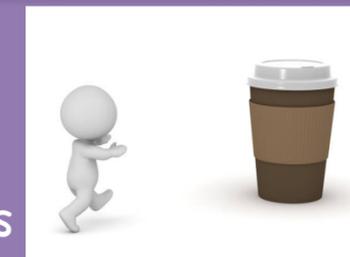
## ¿SABÍAS QUE ...?

- ☕ ELEVADAS CONCENTRACIONES EN SANGRE 15-45 min DESPUÉS DE INGESTA
- ☕ CONCENTRACIÓN MÁXIMA 1 HORA DESPUÉS DE INGESTA
- ☕ LA CONCENTRACIÓN ↓ 50-75 % 3-6 HORAS DESPUÉS DE INGESTA



## DURANTE EL EJERCICIO

- ☕ ↓ DEPENDENCIA EN LA UTILIZACIÓN DEL GLUCÓGENO
- ☕ ↑ DEPENDENCIA EN LA UTILIZACIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
- ☕ ↑ SECRECIÓN DE β-ENDORFINAS ↓ PERCEPCIÓN DE DOLOR
- ☕ ↑ GASTO ENERGÉTICO (RESPUESTA TERMOGÉNICA)
- ☕ PUEDE ALTERAR LA FUNCIÓN NEUROMUSCULAR Y CONTRACCIÓN MUSCULAR



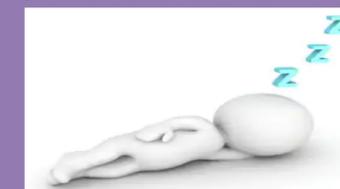
## CAFEÍNA Y TAREAS COGNITIVAS

- ☕ ↑ PARÁMETROS COGNITIVOS DE CONCENTRACIÓN Y ALERTA
- ☕ USADA EN ACTIVIDADES PROLONGADAS DE VIGILANCIA E INSOMNIO



## CAFEÍNA, CARBOHIDRATOS Y RECUPERACIÓN

- ☕ COMBINADA CON CARBOHIDRATOS PUEDE ↑ RESÍNTESIS GLUCÓGENO
- ☕ 3-6 HORAS NECESARIAS PARA ACLARADO. PUEDE PERTURBAR SUEÑO



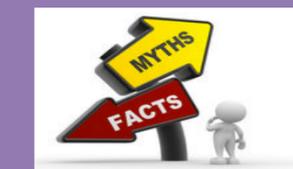
## FORMA, DOSIS Y USO EN EJERCICIO DE RESISTENCIA

- ☕ SUPLEMENTOS EN CÁPSULA (FORMA ANHIDRA) MÁS EFECTIVA QUE TAZA DE CAFÉ
- ☕ 3 A 6 mg · kg<sup>-1</sup> ↑ RENDIMIENTO EN EJERCICIOS PROLONGADOS DE RESISTENCIA
- ☕ LA INGESTA DE CAFÉ ANTES DE LA SUPLEMENTACIÓN NO INTERFIERE CON EFECTO ERGOGÉNICO
- ☕ TIENDE A ↑ EL TIEMPO HASTA EXTENUACIÓN
- ☕ ALTAS DOSIS DE 9 mg · kg<sup>-1</sup> PARECEN PERJUDICIALES (RESPUESTA HIPERACTIVA)



## MITOS Y VERDADES

- ☕ ↑ DIURESIS EN REPOSO
- ☕ NO ↑ LA SUDORACIÓN
- ☕ NO ALTERA EL EQUILIBRIO HÍDRICO DURANTE EL EJERCICIO



## CONCLUSIONES

1. PUEDE ↑ EL RENDIMIENTO, CONSUMIDA 15-30 min ANTES
2. DOSIS ÓPTIMA 3-6 mg · kg<sup>-1</sup>
3. MUY EFECTIVA PARA ↑ EL RENDIMIENTO EN CONTRARRELOJ
4. PUEDE ↑ LA RESÍNTESIS DE GLUCÓGENO DURANTE RECUPERACIÓN
5. INCLUSO EN CONDICIONES DE CALOR NO ↑ LA DESHIDRATACIÓN
6. ES BENEFICIOSA EN DEPORTES DE EQUIPO DE ALTA INTENSIDAD

CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Godstein ER, Ziegenfuss T, Kalman G, Kreider R, Campbell B, Wilborn C, Taylor L, Willoughby D, Stout J, Graves BS, Wildman R, Ivy JL, Spano M, Smith AE, and Jose Antonio. International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. (2010);7:5 Doi: 10.1186/1550-2783-7-5