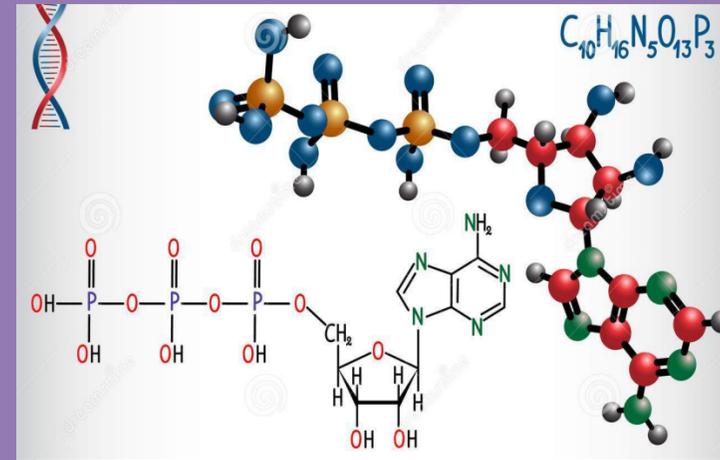


TIEMPO NECESARIO PARA LA TOLERANCIA A EFECTOS ADVERSOS PROVOCADOS POR LA INGESTA DE CAFEÍNA

¿ POR QUÉ LA CAFEÍNA ACTÚA COMO ESTIMULANTE ?



LA CAFEÍNA BLOQUEA LOS RECEPTORES DE ADENOSINA, DISMINUYENDO SUS EFECTOS INHIBITORIOS

HALLAZGOS MÁS RELEVANTES



- ↑ LA PRESIÓN SISTÓLICA (p = 0,003) COMPARADA AL PLACEBO
- ↑ LA PRESIÓN DIASTÓLICA (p = 0,037) COMPARADA AL PLACEBO
- EL EFECTO SOBRE AMBAS PRESIONES SANGUÍNEAS VA DESAPARECIENDO DURANTE LOS 20 DÍAS
- NO TIENE EFECTO ALGUNO SOBRE LA FRECUENCIA CARDÍACA (p = 0,239)
- ↑ EL NERVIOSISMO COMPARADO A PLACEBO (p = 0,022) Y EL EFECTO PERDURA DURANTE 20 DÍAS
- ↑ EL VIGOR COMPARADO AL PLACEBO (p = 0,008) HASTA EL DÍA 18
- NO TIENE EFECTO ALGUNO SOBRE EL DOLOR DE CABEZA COMPARADO AL PLACEBO (p = 0,971)
- ↑ EL MALESTAR GASTROINTESTINAL COMPARADO AL PLACEBO (p = 0,033) HASTA EL DÍA 15
- ↑ EL INSOMNIO RESPECTO AL PLACEBO (p = 0,041) DESDE EL 6º DÍA AL FINAL DEL TRATAMIENTO
- APENAS INFLUYE SOBRE LA DIURESIS A LO LARGO DEL ESTUDIO (p = 0,049)

DISEÑO DE ESTUDIO

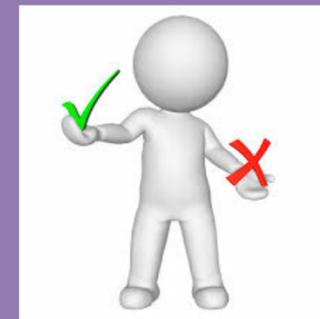
- ✓ n = 11 PARTICIPANTES
- ✓ DISEÑO EXPERIMENTAL CRUZADO, DOBLE CIEGO



- ✓ 3 mg · kg⁻¹ DE CAFEÍNA DURANTE 20 DÍAS
- ✓ PLACEBO DURANTE 20 DÍAS
- ✓ SE COMPARA CAFEÍNA VS. PLACEBO
- ✓ MEDICIONES 55 MIN TRAS LA INGESTA
- ✓ DÍAS DE MEDICIONES (-2, 0, 1, 4, 6, 8, 13, 15, 18 Y 20)

CONCLUSIONES

1. EFECTOS SOBRE PRESIÓN ARTERIAL DESAPARECEN EN 20 DÍAS
2. EFECTOS ADVERSOS COMO NERVIOSISMO DIURESIS, PERDURAN
3. LA MAGNITUD DEL EFECTO DIFIERE ENTRE VARIABLES
4. EL ↑ DE VIGOR PUEDE RESULTAR INTERESANTE EN ALGUNAS TAREAS



CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Ruiz-Moreno C, Lara B, Salinero JS, Brito de Souza D, Ordóvas JM, and Del Coso J. Time course of tolerance to adverse effects associated with the ingestion of a moderate dose of caffeine. *European Journal of Nutrition*. (2020);59(7):3293-3302.