

CORTISOL

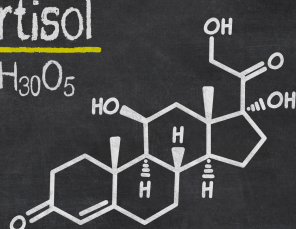
HERRAMIENTA PARA EVALUAR EL ESTRÉS DEL DEPORTISTA



THE ALTITUDE COLLECTION

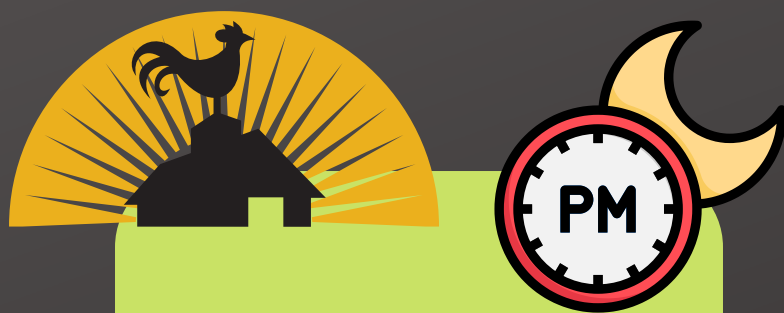
Cortisol

$C_{21}H_{30}O_5$



BIOMARCADOR QUE RESPONDE DE FORMA AGUDA A SITUACIONES DE ESTRÉS COMO EL EJERCICIO FÍSICO

EN ESTE ESTUDIO LOS INVESTIGADORES COMPARARON OSCILACIONES DEL CORTISOL ENTRE DOS CONCENTRACIONES DE ATLETAS DE FONDO A DIFERENTE ALTITUD (1800 m vs 1500 m)



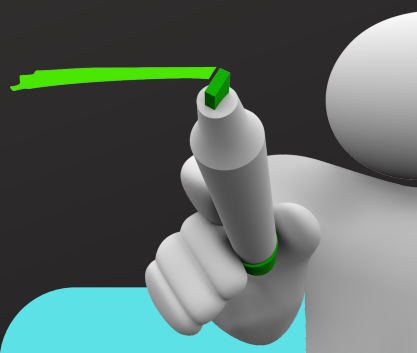
SE OBSERVAN MAYORES OSCILACIONES DEL CORTISOL POR LA TARDE Y A MAYOR ALTITUD!!!



SESIONES DE ALTA DEMANDA FISIOLÓGICA COMO EL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO EN CUESTAS, SOLO AUMENTÓ LOS NIVELES A MAYOR ALTITUD!!!



EL JOGGING MATINAL DISMINUYÓ LOS NIVELES DE CORTISOL EN AMBOS ESCENARIOS DE ALTITUD!!!



- HERRAMIENTA ÚTIL
- NO INVASIVA
- PERMITE VALORAR LA ACLIMATACIÓN A LA ALTITUD
- SE RECOMIENDAN REGISTROS VESPERTINOS

Tsunekawa, K et al. Differences in stress response between two altitudes assessed by salivary cortisol levels within circadian rhythms in long-distance runners. *Scientific Reports*. (2022);12:9749.

Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun