

CAFEÍNA

La **cafeína** es una sustancia de origen vegetal que se encuentra en forma natural en las hojas y semillas de muchas plantas. Es consumida a nivel mundial y se posiciona como uno de los estimulantes más utilizados en el deporte como ayuda ergogénica clasificada en el grupo A, del Instituto Australiano del Deporte (AIS), con vasta evidencia científica para su uso deportivo.

Se ha demostrado que su consumo aumenta el rendimiento físico y cognitivo, incluida la atención y vigilancia, producto de la estimulación que ejerce en el sistema nervioso central.



Origen vegetal



Consumida mundialmente



Utilizada en el deporte

MECANISMO DE ACCIÓN

La evidencia más sólida sugiere que el objetivo principal de la ingesta de cafeína influye en el Sistema Nervioso Central (SNC), siendo ahora ampliamente aceptado como el principal mecanismo, dado que la cafeína modifica el rendimiento mental y físico. Se cree que la cafeína ejerce sus efectos sobre el SNC a través del antagonismo de los receptores de adenosina, lo que lleva a un aumento en la liberación de neurotransmisores, activación de unidades motoras, índices y supresión del dolor.

Estructura Molecular

La cafeína, que tiene una estructura molecular similar a la adenosina, se une a los receptores de adenosina después de la ingestión y por lo tanto, aumenta la concentración de estos neurotransmisores.

Esto se traduce en efectos positivos sobre el estado de ánimo, la vigilancia, el enfoque y el estado de alerta en la mayoría de los individuos.



Aumenta la concentración

BENEFICIOS DE LA CAFEÍNA

Se ha demostrado que la suplementación con cafeína aumenta y mejora el rendimiento del ejercicio tanto en individuos entrenados como no entrenados.

Su efectividad aplica a toda actividad deportiva que requiera vías metabólicas de obtención de energía tanto aeróbicas como anaeróbicas o sistema de fosfágenos.



Alivia la fatiga y contribuye al crecimiento muscular



Mejora la velocidad de movimiento



Aumenta la fuerza y la resistencia



Optimiza el rendimiento al correr



Ayuda a la pérdida de masa grasa

Mejora la resistencia entre un 2% y un 4%



La cafeína es una de las ayudas ergogénicas más destacadas y es utilizada por deportistas y personas activas en una amplia variedad de disciplinas.

Sugerencia de consumo

1 cápsula



30 a 60 minutos antes del ejercicio



El consumo se suele realizar de 30 a 60 minutos antes del ejercicio

El pico máximo de absorción es una hora post ingesta. Sin embargo, el momento óptimo de consumo de este suplemento varía según su fuente y la individualidad de cada persona.

VELOCIDAD DE ABSORCIÓN SEGÚN PRESENTACIÓN

Cápsula

Comprimido

Alimentos



De acuerdo a su forma de presentación, la escala de velocidad de absorción varía en su grado de efectividad siendo menor en alimentos y comprimidos y presentando la mayor efectividad a través de cápsulas.



Ingrediente: 200mg de cafeína anhidra.

Presentación: envase plástico de 60 cápsulas.

Disponible en tiendas especializadas, farmacias y en www.enasport.com

Material exclusivo para profesionales de la salud.



**PROVEEDOR OFICIAL
UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY**



AIS Suplemento dietario GRUPO A avalado por AIS (Instituto Australiano del Deporte).

Referencias Bibliográficas

1. Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, Grgic J, Schoenfeld BJ, Jenkins NDM, et al. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2021;18(1):1. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12970-020-00383-4>
2. Pickering C, Kiely J. What should we do about habitual caffeine use in athletes? Sports Med [Internet]. 2019;49(6):833-42. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-018-0980-7>
3. Caffeine Use in Sports, Pharmacokinetics in Man, and Cellular Mechanisms of Action Faidon Magkos a & Stavros A. Kavouras a Laboratory of Nutrition and Clinical Dietetics, Department of Nutrition and Dietetics. Athens, Greece Version; 2007.
4. Pickering C, Grgic J. Caffeine and exercise: What next? Sports Med [Internet]. 2019;49(7):1007-30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-019-01101-0>
5. Australian Sports Commission, jurisdiction=Commonwealth of Australia. Group A. 2021 [citado 19 de abril de 2023]; Disponible en: https://www.ais.gov.au/nutrition/-supplements/group_a