

Estudio de la suplementación con cafeína en deportes de equipo

Juan Diego Hernández Camacho

Unidad de Optimización del Rendimiento, Prevención y Recuperación de Lesiones, AD
Nervión, Sevilla, España.

Introducción

Desde que en 2004 la Agencia Mundial Antidopaje eliminara la cafeína de la lista de sustancias prohibidas es uno de los suplementos más usados en la práctica deportiva. Existen un gran número de estudios que respaldan el uso de cafeína en diferentes modalidades deportivas con idea de incrementar el rendimiento de los atletas. Sin embargo, ciertos estudios no han encontrado mejoras con el uso de la cafeína.

El objetivo del presente estudio fue analizar el efecto de la administración de cafeína en jugadores jóvenes de fútbol y estudiar la incidencia de efectos secundarios.

Materiales y métodos

Se examinó la suplementación con cafeína en una dosis de 4 mg/kg de peso en comparación con placebo. Usando un diseño experimental cruzado en dos sesiones de entrenamientos separadas por una semana.

Se recogió el salto en contramovimiento (CMJ) al inicio y final de las sesiones de entrenamiento. Se analizó la tasa de esfuerzo percibido así como la incidencia de efectos secundarios en las horas posteriores.

Resultados

La ingesta de cafeína mejoró el salto en contramovimiento al final del entrenamiento en comparación con el placebo y con el salto al inicio del entrenamiento (cuando los jugadores no habían ingerido la cafeína aún). Se reportó una reducción en la tasa de esfuerzo percibido al final del entrenamiento con la cafeína. Así como no se observaron efectos secundarios significativos derivados del consumo de cafeína en comparación con el placebo.

Conclusiones

Basándonos en los resultados obtenidos, la ingesta de cafeína en una dosis de 4 mg/kg de peso podría llegar a mejorar el rendimiento en jugadores de fútbol.

Bibliografía

Del Coso J et al. Amino Acids. 2013; 44(6): 1511-9.
Lara B et al. Amino Acids. 2014; 46(5): 1385-92.
Tucker MA et al. J Strength Cond Res. 2013; 27(2): 382-7.
Roberts SP et al. J Sports Sci. 2010; 28(8): 833-42.
Del Coso J et al. J Int Soc Sports Nutr. 2012; 9(1): 21.
Lara B et al. Br J Nutr. 2015; 114(6): 908-14.
Del Coso J et al. Int J Sports Physiol Perform. 2014; 9(6): 1013-8.
Foskett A et al. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2009; 19(4): 410-23.