

SUPLEMENTACIÓN CON CAFEÍNA: EFECTO SOBRE EL RENDIMIENTO. REVISIÓN

Grgic, J., Grgic, I., Pickering, C., Schoenfeld, B. J., Bishop, D. J., & Pedisic, Z. (2019). Wake up and smell the coffee: Caffeine supplementation and exercise performance—An umbrella review of 21 published meta-analyses. *British journal of sports medicine*, bjsports-2018.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Realizar una revisión sistemática que resumiera y resaltara los principales hallazgos del efecto de la suplementación con cafeína en el rendimiento deportivo.

1 Las 21 revisiones analizadas observaron mejorar en alguna de las tareas evaluadas. La mejora fue entre pequeña y moderada.

2 El efecto parece ser superior cuando se aplica antes de test aeróbicos en comparación con los anaeróbicos.



3 La mayoría de los trabajos se han realizado con hombres jóvenes, faltando contrastar mejor los efectos en otras poblaciones.

4 En la mayoría de los trabajos la toma de cafeína se realiza 60 minutos antes de la competición. La toma debería ser 3 mg/kg.

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

En personas de entre 60-70 kg la toma de 2 tazas de café 60 minutos antes de la competición (200 mg de cafeína) parece ser positiva para mejorar el rendimiento. SE DEBE PROBAR PREVIAMENTE EN ENTRENAMIENTOS O PARTIDOS AMISTOSOS.

No obstante, se deben tener en cuenta los posibles efectos adversos como son: diuresis aumentada, alteración del hábito intestinal, ansiedad, sudoración, palpitaciones..., en caso de ponerlo en práctica. No es recomendable ante patologías que contraindiquen el uso de cafeína.

