

Determinan la dosis óptima de café para mejorar el rendimiento físico

La bebida puede aumentar la capacidad deportiva, pero también puede causar efectos adversos en caso de excederse con la dosis.

Dos tazas de café pueden aumentar el rendimiento físico, según se desprende de una revisión científica publicada este martes por un equipo de médicos en el portal The Conversation.

Tras analizar más de 300 estudios previos, los especialistas determinaron que el consumo de cafeína aumenta la capacidad para el deporte en un promedio de entre **2-6 %**. Al mismo tiempo, los más sensibles a la sustancia pueden mejorar sus resultados en **un 16 %**.

El rendimiento óptimo se puede alcanzar a través de la ingestión de unos 3-6 miligramos de cafeína por cada kilogramo de peso corporal, lo que equivale a **210-420 miligramos para una persona de 70 kilos**. Por su parte, una taza de café contiene normalmente entre 95 y 165 miligramos del alcaloide, señalan los científicos.

Para utilizar al máximo el potencial de la bebida, lo ideal es ingerirla **entre 45 y 90 minutos antes de empezar el entrenamiento**. A su vez, los chicles con cafeína comienzan a surtir efecto partir de los diez minutos.

La cafeína funciona bloqueando los receptores de adenosina, una molécula que informa al cerebro sobre el cansancio del cuerpo, explican los médicos, que sin embargo advierten sobre **posibles efectos adversos**: una sobredosis de la sustancia puede causar insomnio, nerviosismo, náuseas, vómitos

y dolor de cabeza, entre otros.



Fuente: rt.