

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 01-01-2022
- Título: Coneixent millor la suplementació esportiva
- Autor: Gaby Díaz, osteòpata y soci de COFENAT
- Cita: COFENAT
- Experto: Gaby Díaz, osteòpata y soci de COFENAT
- Foto:

GENER 2022 - NÚM 98

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 27

TERÀPIES NATURALS

Coneixent millor la suplementació esportiva

La suplementació esportiva té adeptes i gent en contra. Per aquest motiu, explicaré alguns dels suplementes més utilitzats amb aquesta finalitat desmitificant algunes idees que persisteixen amb el pas del temps.

Proteïna

És la més coneguda. Es tracta d'un macromolècul que conté entre 50 i 100 aminoàcids. És la més utilitzada per potenciar o reforçar les funcions comunes de qualsevol esportista, com ara l'augment de força, la hipertrofia, la recuperació o la millora del rendiment.

Es pot obtenir a través de l'alimentació diària, ja que aquesta aporta quantitats suficients, encara que els experts aconsellen ingerir d'1,4 a 2 grams de proteïna per quilogram de pes per millorar l'estímul muscular i la seva hipertrofia. Per això, de vegades, és convenient consumir-la en forma de suplement per a la seva assimilació.

N'hi ha molts tipus, en sèrum, concentrada, hidrolitzada... La proteïna derivada del sèrum de llet o proteïna d'origen animal és la més utilitzada, encara que també n'hi ha d'origen vegetal, pel que aquesta és l'opció per als vegans.

Creatina

La més utilitzada és el monohidrat de creatina. És un dels suplementes

El cos és capaç de fabricar-lo a través d'alguns aminoàcids, el diposita principalment als músculs en forma de "fosfocreatina" on els guarda com a combustible per al seu consum. La seva funció principal és energètica, per a exercicis on es requereix potència de curta durada i forta intensitat, això ho aconsegueix mitjançant l'ATP.

Redueix l'àcid làctic i hidrata cèl·lules. És beneficiós per al rendiment de la contracció muscular i també està sent prescrita per alguns professionals per a altres problemes relacionats amb el cervell, la cognició o la sarcopènia.

Cafeïna

Tot i que és present de forma habitual a la nostra alimentació diària,

lar, motiu pel qual la prenen molts fisiculturistes juntament amb la proteïna.

Ajuda a inhibir l'estrès metabòlic durant situacions d'exercici perllongat o intensos. Pràcticament, és dels suplementes més utilitzats per qualsevol esportista professional, o per aquells en què la seva exigència els sotmeti a activitats de gran rendiment.

HMB

Pot ser que aquest suplement no sigui tan conegut pels "neòfits", però té un gran impacte ja que ajuda a baixar la producció de Creatinina, augmenta la força i la musculatura, redueix l'impacte muscular després de qualsevol activitat i facilita que puguem arribar a els nostres nivells màxims de consum d'oxigen.

Treballa en la modulació d'algunes hormones lligades, no sols al rendiment esportiu, sinó a la salut en general com són la insulina, el cortisol i la testosterona.

Aquests són alguns motius que han animat els laboratoris a llançar productes que continguin HMB, per la qual cosa alguns professionals també ho estan recomanant per a estats carencials, sens amb desnutrició, manca de creixement o en unitats de pal·liatius o persones que no poden ingerir l'aliment necessari. ■

TERÀPIES NATURALS



Creació de lloc web propi

Videoconsultes

Recordatori als clients per SMS

Agenda en ordinador, tauleta o mòbil

Mètode de cobrament integrat

SERVEI GRATUIT

SALUD NATURAL
de Terapias Naturales

UN SERVEI EXCLUSIU
PER A SOCIS DE COFENAT

Complem amb tu

Informa't 913 142 458 - cofenat.es

AENOR
Cofenat
Som Profesionals. Som COFENAT

- Link:
https://www.bioecoactual.com/wp-content/uploads/2021/12/BioEcoActual_Gener_2022.pdf