

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 01-01-2022
- Título: Conociendo mejor la suplementación deportiva
- Autor: Gaby Díaz, osteópata y socio de COFENAT
- Cita: COFENAT
- Experto: Gaby Díaz, osteópata y socio de COFENAT
- Foto:

ENERO 2022 - Nº 95

Cada día la actualidad estática en: www.bioecoactual.com

Gaby Díaz, Osteópata, Nº Soci@ COFENAT 2120

ESPAÑO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 27

TERAPIAS NATURALES

Conociendo mejor la suplementación deportiva

La suplementación deportiva tiene adeptos y gente en contra. Por este motivo, explicaré algunos de los suplementos más utilizados para este fin desmitificando algunas ideas que persisten con el paso del tiempo.

Proteína

Es la más conocida. Se trata de un macronutriente que contiene entre 50 y 100 aminoácidos. Es la más utilizada para potenciar o reforzar las funciones comunes de cualquier deportista, como el aumento de fuerza, la hipertrofia, recuperación o mejora del rendimiento.

Se puede obtener a través de la alimentación diaria, ya que esta aporta cantidades suficientes, aunque los expertos aconsejan ingerir de 1,4 a 2 gramos de proteína por kilogramo de peso para mejorar el estímulo muscular y su hipertrofia, por lo que, a veces, es conveniente su consumo en forma de suplemento para su asimilación.

Existen muchos tipos, en suero, concentrada, hidrolizada... La proteína derivada del suero de leche o proteína de origen animal es la más utilizada, aunque también la hay de origen vegetal, por lo que esta es la opción para los veganos.

Creatina

La más usada es el monohidrato de creatina. Es uno de los suplementos más conocidos a nivel mundial usado por personas que realizan ejercicios relacionados con la fuerza.

El cuerpo es capaz de fabricarlo a través de algunos aminoácidos, lo deposita principalmente en los músculos en forma de "fosfocreatina" donde los guarda como combustible para su consumo. Su principal función es energética, para ejercicios donde se requiere potencia de corta duración y fuerte intensidad, esto lo consigue mediante la ATP.

Reduce el ácido láctico e hidrata las células. Es beneficioso para el rendimiento de la contracción muscular y también está siendo prescrita por algunos profesionales para otros problemas relacionados con el cerebro, la cognición o la sarcopenia.

Cafeína

Aunque está presente de forma habitual en nuestra alimentación

diaria, es demandada en forma de suplementación por los deportistas, ya que tiene efectos favorables tanto en actividades de corta como de larga duración. Ayuda en los impulsos nerviosos, a "activar el cuerpo y despertarse" para el inicio de una actividad concreta, para dar una sensación de recuperación cuando durante el ejercicio estamos cansados y tenemos que continuar.

Moviliza las grasas por el aumento de la adrenalina que produce y también es recomendable en aquellos procesos donde el deportista quiere "afinar su cuerpo" perdiendo kilos extra, ya que ayuda a consumir más en reposo.

BCAA

Son aminoácidos ramificados que se consumen para la recuperación muscular. En este caso son tres: la valina, leucina e isoleucina. Tiene un efecto sobre la recuperación muscular, motivo por el cual la toman muchos fisioculturistas junto con la proteína.

Ayuda a inhibir el estrés metabólico durante situaciones de ejercicios prolongados o intensos. Prácticamente, es de los suplementos más utilizados por cualquier deportista profesional, o por aquellos en los que su exigencia les someta a actividades de un alto rendimiento.

HMB

Puede que este suplemento no sea tan conocido por los "neófitos", pero tiene un gran impacto ya que ayuda a bajar la producción de Creatinina, aumenta la fuerza y la musculatura, reduce el impacto muscular después de cualquier actividad y facilita que podamos llegar a nuestros niveles máximos de consumo de oxígeno.

Trabaja en la modulación de aquellas hormonas ligadas, no sólo al rendimiento deportivo, sino a la salud en general como son la insulina, el cortisol y la testosterona.

Esos son algunos motivos que han animado a los laboratorios a lanzar productos que contengan HMB, por lo que algunos profesionales también lo están recomendando para estados carenciales, niños con desnutrición, falta de crecimiento o en unidades de paliativos o personas que no pueden ingerir el alimento necesario.

TERAPIAS NATURALES

Creación de espacio web propio

Videoconsultas

Recordatorio a los clientes por SMS

Agenda disponible en ordenador, tablet o móvil

Reserva de cita previa 24 horas

SERVICIO GRATUITO

SALUD NATURAL 24 HORAS

UN SERVICIO EXCLUSIVO PARA SOCIOS DE COFENAT

Estamos contigo

Infórmate ☎ 913 142 458 - cofenat.es

Cofenat
Somos Profesionales, Somos COFENAT

- Link: https://issuu.com/bioecoactual/docs/bioecoactual_enero_2022/1?ff&utm_campaign=bio-eco-actual-enero-2022&utm_medium=email&utm_source=acumbamail