

Café: ajuda ou atrapalha?

A cafeína é uma substância encontrada na dieta de muitos atletas, no entanto, existem muitas dúvidas quanto à sua utilização, uma vez que já foi demonstrado que ajuda a aumentar o desempenho, mas também se conhece que pode ter um efeito diurético e outros efeitos secundários que podem afectar o rendimento e a saúde.

Onde se encontra?

A cafeína é um estimulante do sistema nervoso central, amplamente consumido em alimentos e bebidas, como café, chá, cola e chocolate, bem como um dos principais componentes de um grande número de

bebidas energéticas, cuja comercialização se tem generalizado. Também faz parte de muitos suplementos, a partir de gel de carboidratos em produtos aconselhados à perda de peso.

Não é doping!

Em 2004, a Agência Mundial Antidoping (AMA em português) retirou a cafeína da lista de produtos proibidos em competições desportivas, mas continuará a monitorizar o seu uso para estabelecer padrões de utilização dos atletas. Por esta razão, atletas, treinadores e pessoal médico são agora responsáveis para a compreensão do efeito ergogénico, os efeitos sobre o estado de hidratação e os riscos potenciais do uso da cafeína no desporto.

Será que melhora o rendimento?

Desde os primeiros estudos, no final dos anos setenta, até hoje, tem-se demonstrado que a cafeína melhora o rendimento em exercícios de resistência (corrida, ciclismo), retardando o aparecimento da fadiga. Estudos mais recentes mostram benefícios também em esforços de curta duração (4-30 minutos) na corrida, ciclismo, remo e natação.

Já está catalogado que doses tão pequenas como 3 mg/kg consumidos uma hora antes do exercício, aumentam o rendimento, sendo a dose ideal, entre 3-6 mg/kg. Por exemplo, uma maratonista de 70 kg poderia sair beneficiada se uma hora antes da competição consumir 210-350 mg de cafeína, que se pode obter a partir de 2 chávenas de café. A dose mais elevada (9 mg / kg) não gera um aumento adicional no desempenho e pode resultar em toxicidade e danos nas funções cognitivas, afectando o desempenho.

Há evidências crescentes que sugerem que a cafeína aumenta o rendimento, reduzindo o esforço percebido durante o exercício e seus efeitos sobre o sistema nervoso central.

A cafeína costuma consumir-se uma hora antes do exercício, mas tem sido demonstrado que o consumo durante o exercício, especialmente nas fases posteriores, melhora o desempenho em exercícios de resistência (ciclismo, principalmente).



A cafeína pode ser consumida como café ou como parte de um gel de carboidrato ou bebidas desportivas, mas não pode ser consumida a partir de bebidas energéticas por estas integrarem outros componentes que na sua esmagadora maioria não são recomendados para ingerir durante o exercício.

Vale a pena referir que, como qualquer droga, há grande variabilidade individual nas respostas fisiológicas à cafeína. Atletas que agora possam considerar a hipótese de utilizar a cafeína na competição devem primeiro experimentar doses baixas e moderadas como parte de seu programa de treino regular.

Cafeína e hidratação

A cafeína é uma substância diurética, ou seja, causando um aumento na formação de urina pelo efeito sobre a função renal, provocando micções frequentes cerca de uma hora após o seu consumo. Por esta razão, atletas e pessoas fisicamente activas são aconselhadas a absterem-se de ingerir bebidas que contenham cafeína, para não alterar o seu estado de hidratação. No entanto, não se conhece nenhuma evidência científica para apoiar essa recomendação.

Foi observado que numa ingestão diária de cafeína a menos de 300 miligramas, o débito urinário será semelhante a quando con-



sumiram a mesma quantidade de líquidos, como água. Isso equivaleria a incluir na ingestão total de líquidos de um dia para dois copos de cerveja ou 1 copo de café e duas latas de refrigerantes, por exemplo.

Um aspecto interessante é que a tolerância se desenvolve com o consumo regular de apenas 4-5 dias, diminuindo os efeitos sobre a pressão arterial, frequência cardíaca, o início do sono e da produção de urina, entre outros. Assim, o efeito diurético diminuirá após alguns dias de consumo normal.

Por outro lado, revelou-se que durante o exercício físico, devido às alterações hormonais que entretanto ocorrem, se inibe o efeito diurético da cafeína, não chegando esta ao lugar onde exerce o seu efeito sobre o rim. Se consumir bebidas cafeinadas uma hora antes do exercício não vai estimular a produção de urina durante o exercício. No entanto, a cafeína não é a melhor escolha para a reposição de líquidos após o exercício.

Os efeitos adversos

Além do efeito diurético, existem outros efeitos secundários conhecidos por utilização da cafeína: alteração dos mecanismos de perda de calor durante o exercício em climas quentes, como o efeito termogénico, estimulação directa de glândulas sudoríparas e aumento das perdas de vapor de água pela respiração nas fases finais do exercício. No entanto, não foram encontradas evidências indicando que o consumo moderado de cafeína altera o desempenho do exercício no calor.

Apesar dos efeitos ergogénicos da cafeína, deve ter-se a consciência que a cafeína não é um nutriente, mas uma droga. Como a maioria das drogas, a cafeína tem efeitos potencialmente perigosos quando se abusa. Estes efeitos podem incluir sintomas de dependência e abstinência. Assim, a interrupção abrupta do uso de cafeína pode resultar em mudanças de humor, dores de cabeça, irritabilidade e fadiga, que têm um impacto negativo sobre o bem-estar, treino e desempenho atlético. Essas respostas variam de acordo com o atleta e o regime de suplementação de cafeína.

Por outro lado, algumas pessoas são sensíveis à cafeína e mais facilmente apresentam

sintomas como nervosismo, ansiedade, tontura, cefaleia, insónia, mal-estar e náuseas gastrointestinais. Doses muito elevadas podem causar taquicardia, aumento da pressão arterial e arritmia cardíaca.

Notas:

- A cafeína é um estimulante do sistema nervoso central, que em doses moderadas, não altera o estado de hidratação ou causa efeitos adversos à saúde.
- Embora os estudos de laboratório mostrem um efeito ergogénico, diminuindo a percepção de esforço e seus efeitos sobre o sistema nervoso central, quando consumido em doses moderadas, uma hora antes do exercício ou nos estágios finais do exercício de resistência, a sua utilização deve ser supervisionada por um especialista.

Embora não haja evidência científica para banir totalmente o consumo de bebidas com cafeína, estas não são a melhor escolha para a hidratação e não devem ser consumidas em grandes quantidades para evitar problemas de saúde.

(*) Instituto Gatorade de Ciências do Desporto, México, DF

27^ª
jogos nacionais
médicos

Corrida da
Saúde
tróia 10 Km
Abr'17



tróia | 17 abr'11 | 10:00

Destinatários | Atletas Federados e populares

2ª Corrida da Saúde

Corrida 10 Km | 7,5 €

Marcha da Família - 3 Km | 5 €

Percurso | Partida (e chegada) no Jardim Central Norte, num percurso de ida e volta pela estrada principal com viragem na rotunda de acesso ao Cais do Ferryboat.

Inscrições até 13 de Abril



ORGANIZAÇÃO:

25
ANOS
XISTARCA

APOIO:

Grândola
Cidade Amadora

www.xistarca.pt | tel.: 21 361 61 60 | fax: 21 361 61 69