

Estimulante psicoactivo

Narrador:

Luis Encinas ya está en los estudios de Bilbao, experto en nutrición de Need Sport, hola, muy buenas.

Luis Encinas:

Hola, chicos, ¿qué tal?

Presentador:

¿Tu cómo has tomado más cafeína en tu vida? ¿Con Coca Cola, con café? ¿Tomas el café con cafeína?

Luis Encinas:

La verdad es que antes tomaba mucho café, pero desde que empecé a tomar, sobre todo, quemadores de grasa y luego también cafeína en cápsulas, pero como tomo habitualmente quemadores de grasa, ya vienen con estimulantes y ya el cuerpo no me pide tomar café.

Presentador:

Hoy, como veis, queremos hablar de la cafeína, algo que está muy presente en la vida de todos de una forma u otra. No necesariamente siendo *runner*, pero en este caso queremos aplicarla a la práctica deportiva porque, bien gestionada, puede ser muy útil.

Luis Encinas:

Sí, la cafeína es uno de los productos que te puede mejorar un poco el rendimiento. Dentro de los productos que mejoran el rendimiento los hay que tienen más potencia, que te mejoran la carga de hidratos y, por tanto, tienes más resistencia, que te mejoran la obtención de la energía de la grasa que tienes acumulada, con lo que se te retarda un poquitín la pájara al final. Y, luego, tenemos productos tipo cafeína, que lo que hacen es que te dan un poco más de chispa y te permiten ir un poco mejor. Todos hemos tocado siempre, como decíamos al principio, productos que tienen cafeína: Desde un café con poca cafeína, que es un café muy diluido, hasta un chocolate de estos negros, que también tienen estimulantes tipo cafeína, el té verde...

Presentador:

¿Chocolate negro?

Luis Encinas:

Sí, el chocolate...

Presentadora:

El cacao, sí.

Luis Encinas:
El cacao, el cacao tiene cafeína.

Presentador:
Esto se supone que hay que saberlo, ¿no? Por las caras que os veo... pues no tenía ni idea.

Luis Encinas:
Pues cuando tengas hijos te darás cuenta.

Presentadora:
Yo no los tengo, pero sí, lo sabía. Y luego está la teína, Luis, que también tiene un efecto similar.

Luis Encinas:
La teína, sí... Al final todo son estimulantes y lo que te hace es estar un poco más activo. También hay bebidas energéticas de marcas muy conocidas que también llevan cafeína.

Presentadora:
Vamos a decirlo: El Red Bull, de toda la vida.

Luis Encinas:
Por ejemplo, lleva unos 83, si no recuerdo mal, miligramos por batido.

Presentadora:
Que es una barbaridad...

Luis Encinas:
Bueno, alguna barbaridad, que ahora vamos a ver...

Presentadora:
Comparado con un café, por ejemplo.

Luis Encinas:
Sí, lleva un poco más, luego hay café en polvo, que le pasan el agua y es superdenso, que lleva un poquitín más, unos 90 o así, pero sí. Todo este tipo de bebidas vienen a tener entre unos 75-80-95 miligramos de cafeína. La cafeína la maneja el cuerpo interiormente dependiendo de lo expuestos que estemos nosotros a la cafeína habitualmente. Hay gente que con un poquito de cafeína le da ansiedad y ya no duerme en dos días y hay gente que está acostumbrada a tomar cafeína y se toma cinco cafés antes de dormir y va a la cama y duerme plácidamente.

Presentadora:
Aquí me tienes, como si nada.

Luis Encinas:

Eso es que has tomado mucha cafeína en tu vida y el cuerpo está...

Presentadora:

Y yo pensando que es el calimocho, pero no, es el café.

Luis Encinas:

Y todo eso va generando una tolerancia que hace que necesites cada vez niveles más elevados de cafeína para sentir el efecto.

Presentador:

Y con la cafeína también hay un efecto placebo al revés, a veces, ¿no?

Luis Encinas:

Cuando te pasas de estimulante, de cafeína, sobre todo, te quedas embotado, te da una especie de bajón. No es que sea un efecto placebo, es que te has pasado ya de estimulante y el cuerpo te hace como que estás atontado, como si tuvieras unas orejeras en la cabeza, que no ves más que de frente, como si se te redujera el tema de la visión.

Presentadora:

Visión túnel.

Luis Encinas:

Sí, visión túnel. Eso es que a lo mejor te has pasado de cafeína sin darte cuenta. También los miligramos de cafeína que tomamos impactan más o menos, aparte de la tolerancia, dependiendo del peso de la persona. No es lo mismo Vero, que tiene un peso muy bajito, que una persona que pese el doble, una persona con 90 kilos, por ejemplo.

Cuando vamos a mejorar el rendimiento a base de cafeína, hay estudios que dicen que se tienen que tomar tres miligramos, siempre dependiendo de la tolerancia. Esto es una recomendación genérica, que a nadie se le ocurra tomar, sin haber hecho la prueba, dosis altísimas de cafeína, porque te puede dar ansiedad.

Presentadora:

En todo caso mejor hacer la prueba al revés, empezar abajo y seguir subiendo.

Luis Encinas:

Empezar bajito y luego a subir, sí. Luego vemos cómo hacer eso. Entre tres miligramos y nueve miligramos por kilo de peso. Eso quiere decir que si pesamos 60 kilos, $6 \times 3 = 18$, tendríamos que tomarnos aproximadamente unos 180 miligramos de cafeína para próximamente, como mínimo, para que el rendimiento pueda mejorar hasta el triple de eso. Es $3 \times 9 \dots$ hasta esa cantidad. Empezamos suavemente.

Hay varias formas de poder obtener esa cafeína. A base de Red Bull, por ejemplo, ocho, tendríamos que tomar unos tres Red Bull para llegar a la cantidad necesaria de cafeína o, si no, a base de suplementación a base de cafeína. Nosotros, por ejemplo, trabajamos con una cafeína que tiene 250 miligramos por cápsula, que es como tres Red Bull.

Presentadora:

O sea, que cuidado con estas cápsulas.

Luis Encinas:

Sí, pero, por ejemplo: para una persona que pese 60-80 kilos, una capsula le llega a la cantidad, si eso una cantidad mínima necesaria para poder funcionar bien. Siempre una cápsula. Si vemos que podemos subir, subimos a dos en el entrenamiento. Siempre viendo hasta dónde podemos llegar, sobre todo porque la cafeína es un estimulador del sistema nervioso central, que nos puede dar taquicardias, nos puede acelerar el pulso y al final rendimos peor. Siempre hay que encontrar el equilibrio entre el trabajo y rendir.

Y un tema también muy importante es que la cafeína tiende a deshidratar. Eso quiere decir que, si tomas cafeína y tiendes a tener calambres habitualmente, vamos a tender a tener mucho más calambre, por lo que una buena bebida isotónica con sales electrolitos y una buenas capsulas de sales electrolitos son indispensables para estar bien hidratado en carrera.

No solo se puede tomar en base a cápsulas de cafeína, es lo más sencillo, sino también en base a geles que lleven cafeína. ¿Cuándo tomar la cafeína? La cafeína es efectiva a partir de los 30-45 minutos o una hora a partir de haberla tomado. ¿Qué quiere decir esto? Que si vamos a hacer una carrerita de una hora y nos tomamos un gel con cafeína cuando hayan pasado 45 minutos, cuando nos haga efecto esa cafeína es cuando nos estén dando el premio en el pódium, vamos a estar dando saltitos, claro.

Presentadora:

Que igual está bien para celebrar.

Luis Encinas:

Lo que hay que hacer es tomar una cápsula de cafeína unos 30 o 40 minutos antes de salir, o unos 50 minutitos antes de salir. Si las carreras son más largas, por ejemplo, de dos horas, podemos ir tomando cafeína a la media hora de haber salido, porque el pico va a ser, como digo, en 30-45 minutos o una hora después de haberlo tomado. Cada persona es un mundo, también, y hay que ver cuándo te viene mejor a ti tomar la cafeína o no.

Presentador:

¿Y la cantidad se mantiene o cuándo prescribe el consumo de cafeína para poder tomar más? Estamos hablando de una carrera larga, de un maratón, por ejemplo.

Luis Encinas:

Un maratón realmente no es una carrera muy, muy larga, al final...

Presentador:

Entre tres y cinco.

Luis Encina:

...entre tres y cinco horas. Lo que hay que hacer siempre es haber probado en tus propios entrenamientos cómo es el efecto de la cafeína en tu cuerpo. Igual hay gente que en 30 minutos ya lo notan, hay gente que necesita una hora y hay gente que le dura más en sangre y a otros un poco menos los efectos. Gente que es más tolerante y gente que es menor tolerante. Como solución alternativa, si hemos tomado la capsulita de cafeína antes de salir, para salir ya un poco bien y estamos bien hidratados, que es importantísimo, luego existen los geles con cafeína. Los hay con 33 miligramos de cafeína, que tenemos nosotros, con 50 miligramos, que también tenemos en Need Sport, con 100 miligramos de cafeína y tenemos también hiperpotentes de 250 miligramos de cafeína. Con un gel de esos puedes ir recordando la cafeína que vas tomando, porque con un toquecito para que de vez en cuando tengas otro empujoncito.

Presentador:

No tanto, que a veces...

Presentadora:

Luis, me surge una duda. Hablábamos antes de que crea una tolerancia en el cuerpo que cada vez notamos menos el efecto. Si hacemos un consumo a largo plazo, ¿debemos ir variando? ¿Llegará un punto en el que no nos haga nada, aunque nos tomemos la caja entera de cápsulas de cafeína?

Luis Encinas:

Lo que hace mucha gente es tomarla por ciclos. De repente, dejar de tomar, aunque el cuerpo te va a seguir pidiendo. Al final, si te acostumbras a tomar cafeína, el cuerpo quiere cafeína.

Presentadora:

Sí.

Luis Encinas:

Pero hay gente que, incluso, la semana anterior de la prueba deja de tomar cafeína para que luego le haga más efecto el día de la prueba. Es como los hidratos: si no hemos hecho una descarga previa de hidratos, el cuerpo no carga bien. Con la cafeína

podemos hacer lo mismo, podemos dejar una semana o semana y media, dos semanas sin tomar cafeína, prácticamente, y luego meterle las dosificaciones de cafeína. Pero también eso hay que entrenarlo el día de la prueba.

Presentador:

¿Efectos secundarios has citado alguno? Como la posible taquicardia...

Luis Encinas:

Taquicardia, deshidratación, contracturas, etc. Por eso hay que estar, las taquicardias, la única manera de controlarlas es saber la cantidad de cafeína que puedes tomar tú. Pero el tema de la deshidratación, un buen isotónico con sales electrolitos que os recomiende, si va a Need Sport la gente, nos llama o nos escribe, siempre recomendamos unos buenos isotónicos que lleven una buena carga de electrolitos y que estén bien compensados a nivel de hidratos. Y luego sales electrolitos para tomar y que el cuerpo tenga esos nutrientes y se retenga bien el agua que estamos metiendo y estar bien hidratado, eso por supuesto.

Presentadora:

Dos últimas. Luis, el coste de estas cápsulas de cafeína, ¿cuánto valen?

Luis Encinas:

Tienes de todo tipo de precios y son muy baratitas. La más potente incluso por 12 euros ya tienes 200 cápsulas de 250 miligramos a precio de distribuidor. Por unos 12 euros o menos tienes cafeínas.

Presentadora:

Y la última, vías de contacto con la gente de Need Sport, con vosotros. ¿Recuerda cómo quien nos escucha puede contactaros?

Luis Encinas:

Hay un montón de formas de contactarnos. Una es a través de nuestra página web, needsportnutrición.com. Ahí aparece el formulario de contacto, nos podéis llamar a través del teléfono que aparece en la página web, en el Facebook de Need Sport Nutrición, que es la central de nuestra cadena, hay incluso sorteos que son muy interesantes. Si no, hay gente que, incluso, a través de nuestro canal de YouTube nos está contactando y les contestamos y gestionamos todas las dudas que vayan teniendo. Incluso, como soy yo el que habla en *Ser runner*, muchas veces les hablo yo con teléfono y así hablo con ellos.

Presentador:

Porque te quieren conocer muchos de ellos.

Luis Encinas:

Sí, hay gente que se alegra, incluso.