

# Cafeína y deporte: alimentos, efectos y riesgos de la sobredosis

«*Elikaesport: nutrition, innovation & sport*. Cafeína y deporte: alimentos, efectos y riesgos de la sobredosis. Dr. Jun Mielgo-Ayuso. [www.elikaesport.com](http://www.elikaesport.com) / [contacto@elikaesport.com](mailto:contacto@elikaesport.com) / Telf.: 943107435»

La cafeína se ha utilizado desde siempre para eliminar la fatiga, estimular el estado de alerta y elevar el estado de ánimo. De hecho, en la actualidad hay multitud, cientos de alimentos y bebidas que contienen cafeína y es muy importante para los que nos dedicamos al mundo de la nutrición el conocer su cantidad.

«Mucha cantidad de alimentos y bebidas poseen cafeína que es importante conocer»

Uno de los alimentos o, en este caso, bebidas con mayor contenido de cafeína es el propio café.

«Dr. Juan Mielgo-Ayuso, dietista nutricionista de Elikaesport»

Dependiendo de su origen o elaboración tiene distintas cantidades de cafeína. Por ejemplo, un café expreso, que es el que podemos tomar en una cafetería, puede andar entre 40 y 50 miligramos. Sin embargo, un café americano, un café filtrado, puede tener un mayor contenido simplemente porque la cantidad a tomar es mucho mayor. En este caso podemos estar hablando de entre 50 y 160 miligramos.

«Contenido de cafeína: Café expreso (30 ml): 30-50 mg, Café americano (150 ml): 50-160 mg»

Por otra parte, tenemos el té. El té es otro producto con gran cantidad de cafeína que también rondaría lo que es una taza de té en aproximadamente unos 50 miligramos de cafeína.

«Contenido de cafeína: Té negro (150 ml): 20-66 mg, Té verde (150 ml): 15-30 mg, Té Rombois: 0 ml (no tiene)»

Otro producto de uso común en la población es el chocolate. El chocolate tiene también cantidad de cafeína. Tenemos el chocolate negro, que tiene una cantidad mayor de cafeína, como puede ser alrededor de 30 o 40 miligramos. Sin embargo, el chocolate con leche tiene una cantidad menor de cafeína, en este caso estará aproximadamente en los 10 miligramos.

«Contenido de cafeína: Chocolate negro (60 gm): 30-40 mg, Chocolate con leche (60 ml): 10 mg»

Otra de las bebidas con importante cantidad de cafeína son las bebidas de cola. En ellas nos encontramos con las bebidas *zero* y las bebidas normales, que tienen un contenido aproximado por lata de unos 35 miligramos de cafeína. Sin embargo, las bebidas *light* de cola tienen un contenido mayor, aproximadamente de 45 miligramos por lata.

«Contenido de cafeína: Coca Cola Normal/Zero (330 ml): 32 mg, Coca Cola *Light* (330 ml): 43,1 mg»

«Contenido de cafeína: Pepsi Normal (330 ml): 35,6 mg, Pepsi *Light* (330 ml): 43 mg»

Por su parte, nos encontramos con las bebidas energéticas que, como sabéis, tienen un contenido mucho mayor de cafeína, en el cual nos podemos encontrar con algunas marcas que tienen aproximadamente 100 miligramos por cada una de las latas.

«Contenido de cafeína: Red Bull (250 ml): 80 mg, Rockstar (330 ml): 111 mg, Monster (500 ml): 145 mg»

Y, por último, nos encontramos con productos elaborados exclusivamente para deportistas, como pueden ser las cápsulas. En este caso son cápsulas de cafeína anhidra, en las cuales el contenido puede ser variable, pero puede andar entre los 100-150 miligramos de cafeína por cápsula.

«Productos para deportistas: Cápsula Anhidra: 100-200 mg/cap»

Por su parte, tenemos geles con distintas cantidades de cafeína para, aparte de investigar o conocer su contenido, suele rondar entre los 40 miligramos de cafeína.

«Productos para deportistas: Etixx Guaraná (40 g): 50 mg, Energy Cup Caffeine (40 g): 60 mg, Power Ball Gel (40 g): 50-100 mg, Maxifuel Viper Boots (70 g): 100 mg»

Por último, comentar que distintos fármacos tienen cafeína dentro de su composición y es interesante conocerlos.

«Productos para deportistas: También hay viales de cafeína entre 50 y 100 mg, en un contenido de unos 100 ml»

Por su parte tenemos el Durvitan, que es una cafeína de liberación lenta que, como luego comentaremos, puede ser importante en algunos deportes, especialmente en los de resistencia y larga duración, que nos aporta 300 miligramos en cada una de las cápsulas.

«Fármacos con cafeína: Durvitan (liberación lenta): 300 mg/cap»

La dosis efectiva de cafeína se ha estipulado en tres miligramos por kilo, que vienen a ser unos 210 miligramos en una persona que pesa 70 kilos.

«Dosis efectiva de cafeína: 3-5 mg/kg»

Tenemos que tener también en cuenta que su pico máximo de acción es a partir de los 45-60 minutos y es algo que vamos a tener en cuenta a la hora de elaborar los distintos protocolos en función del deporte sobre el que vamos a trabajar.

«Máximo efecto: 45-60 minutos y aguanta el efecto entre 2-3 h»

Los efectos que tiene la cafeína sobre el rendimiento deportivo son muy amplios, pasando de una estimulación a liberación de adrenalina, una utilización de lípidos y una mayor absorción de glucosa. Sin embargo, el mayor efecto lo tiene a nivel cerebral, ya que de alguna forma disminuye la sensación de fatiga. Este es uno de los aspectos que vamos a trabajar en todos los protocolos cuando trabajemos en el mundo deportivo.

«Múltiples efectos sobre rendimiento deportivo, pero su mayor efecto es la reducción de la fatiga»

En cuanto a los riesgos de la cafeína, indicar lógicamente que, a mayores dosis, mayores riesgos, incluso pudiendo llegar a la muerte. Pero es verdad que, para ello deberíamos tomar increíbles cantidades de cafeína.

Entre las habituales sensaciones o riesgos nos encontramos con la ansiedad pre-competitiva, hay que tener en cuenta que antes de utilizarlo en una competición debemos probar cómo reaccionan estos deportistas.

«Posibles riesgos de la cafeína: Ansiedad Pre-competitiva o alteración en la Calidad del Sueño»

Otro de los problemas que nos puede dar la cafeína es la alteración de la calidad del sueño, que es algo que tenemos que tener en cuenta en los deportistas, especialmente cuando deben competir en días continuados.

Por último, anunciar y recordar que la cafeína también es ligeramente diurética y que cuando se compete o se corre a una intensidad. El VO<sub>2</sub> Máximo tiene ese efecto diurético que, sin embargo, en cuanto lo aumentamos, desaparece.

«Es levemente diurético a intensidades menores al 63% del VO<sub>2</sub> Max»

«*Elikaesport: nutrition, innovation & sport*. Cafeína y deporte: alimentos, efectos y riesgos de la sobredosis. Dr. Jun Mielgo-Ayuso. [www.elikaesport.com](http://www.elikaesport.com) / [contacto@elikaesport.com](mailto:contacto@elikaesport.com) / Telf.: 943107435»  
«fcg Komunikazioa, [www.fcooking.es](http://www.fcooking.es)»