

Una tazzina di caffè ...

... e perché no? (*)



Chi non ha visto certi ciclisti del Tour de France, bersi una Coca cola o una Pepsi dopo aver scalato qualche salita impegnativa? Certo, queste bevande forniscono carboidrati veloci, ma c'è anche caffeina ... La caffeina migliora davvero le prestazioni atletiche? Breve analisi della situazione.

Al di là delle sue virtù gustative e confortanti, il caffè è ovviamente una fonte di caffeina, una molecola ben nota per i suoi effetti stimolanti. A questo proposito, la caffeina è probabilmente l'agente ergo-genico più studiato e consumato nel mondo dello sport ad alte prestazioni. La bici non sfugge a questa tendenza.

Una meta-analisi basata su 34 studi clinici pubblicati in tutto il mondo ha dimostrato che il consumo di caffeina ha aumentato significativamente la resistenza e la contrazione muscolare volontaria ¹. In particolare, l'ingestione di 5 mg / kg di caffeina (equivalente a circa due tazze di caffè) un'ora prima del picco di esercizio sulla bici migliorerebbe le prestazioni di resistenza di circa il 5% in atleti allenati, rispetto a caffè placebo o decaffeinato ². In una prova cronometrata di 40 minuti, questo miglioramento del 5% equivale a togliere quasi 2 minuti sul tempo finale ... È tutt'altro che trascurabile! I benefici del consumo di caffeina durante un periodo più lungo sono anch'essi determinanti ³

I meccanismi di azione della caffeina sulle prestazioni di resistenza sono ben noti. I ricercatori negli anni '80 hanno scoperto che il fenomeno del risparmio di glicogeno era il principale meccanismo con cui la caffeina avrebbe migliorato le prestazioni. Secondo la tesi del tempo, la caffeina aumenta l'ossidazione dei lipidi durante uno sforzo, contribuendo a "proteggere" le riserve di glicogeno muscolare. Ricerche recenti hanno parzialmente confutato questa ipotesi. È ormai noto che la caffeina agisce principalmente sul sistema nervoso centrale e periferico diminuendo la percezione del dolore e stimolando le attività motorie e il potenziale di contrazione dei muscoli.

L'offerta di prodotti ricchi di caffeina si è evoluta notevolmente nel tempo e i ciclisti hanno l'imbarazzo della scelta: gel, barrette, bevande e compresse. Ai fini

della performance, ci si può adattare a questa forma di assorbimento. Ma quando si è innamorati (e dipendenti) della caffeina, perché privarsi del piacere che accompagna il consumo di un buon caffè tra gli amici ciclisti? E cosa aggiungere a questa citazione di Philippe Geluck: *"Bere caffè impedisce il sonno. D'altra parte, il sonno impedisce di bere caffè?"* Tutto è detto!

* Questa cronaca è stata scritta sotto l'influenza della caffeina contenuta in un caffè espresso stretto. Devo ammettere che sono completamente dipendente dagli effetti della caffeina ... Quindi sono totalmente parziale. Tenetene conto!

1 Warren, G. L. et coll. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2010.

2 Hodgson, Adrian B. et coll. *PLoS One*, 2013.

3 Talanian, Jason L. et Spriet, Lawrence. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 2016.

Titolo originale: Un p'tit café avec ça? 30-09-2017

<https://www.usv1919.it/DOSSIER-CAFFEINA.htm>

Se hai letto questo articolo potrebbe interessarti :

DOSSIER CAFFEINA

02-03-2015 / 07-04-2015 - APPROFONDIMENTI



tazzina di caffè

Per molti il caffè è parte integrante della propria alimentazione. Due o tre caffè al giorno - ma per alcuni anche cinque o sei - sono un'abitudine, forse una necessità. Non è questa la sede per approfondire gli effetti del caffè e i suoi vantaggi e svantaggi.

Quello che ci interessa approfondire sono gli effetti della **caffeina** sull'attività sportiva, con particolare attenzione all'attività di endurance come il ciclismo. Non è una questione secondaria perché questa sostanza - che come molti sanno non si trova solo nel caffè ma anche nel tè, nella cioccolata, nel cacao e ora anche in molte bibite gasate dalla Coca Cola, alla Pepsi fino alla Red Bull - viene considerata da molti un "coadiuvante" all'attività sportiva non solo perché molti la ritengono utile durante lo sforzo ma anche perché sembrerebbe fruttuosa

anche nel momento del recupero.

Forse non tutti sanno che diversi ciclisti hanno passato i loro guai a causa di dosi eccessive di caffeina riscontrate nell'urina (l'esempio più famoso è quello del due volte campione del mondo degli anni '90 Gianni Bugno). Nel 1966 la caffeina venne proibita, mentre nel 1983 il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) stabilì dosi di concentrazione da non superare. L'UCI (Unione Ciclistica Internazionale) la proibì nel 1987 ma nel 2004 la caffeina fu ritirata dall'elenco dei prodotti dopanti, pur rimanendo sotto osservazione. Per pura curiosità c'è da segnalare che gli atleti "pizzicati" con dosi considerate dopanti avevano un tasso di caffeina pari a quello che si potrebbe assumere consumando 150 tazze di caffè!

Nella sterminata serie di articoli, interventi, studi sulla caffeina che si possono facilmente trovare nella rete, abbiamo scelto un corposo studio monografico, che ci è parso approfondito ma di facile consultazione, pubblicato su <http://www.nutrizionesport.com/caffeina.html>

www.usv1919.it/DOSSIER-CAFFEINA.htm