Sport e Caffè: ecco la correlazione tra essi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



È opinione comune che la **caffeinaagisca come energizzante**: sono molte le persone che per aumentare la propria concentrazione assumono caffè. Capita spesso infatti a chi studia, a chi deve rimanere sveglio e concentrato a lungo di assumere caffeina.

Che la caffeina sia un energizzante naturale è un dato di fatto, anche se quando si parla di sport è indispensabile capire come questa sostanza agisca sul nostro corpo.

Che cos'è la caffeina?

La caffeina è una sostanza contenuta in molte piante, tra cui le più note sono il caffè e il tè, anche se non sono le uniche. Il cacao, per esempio, è una delle piante che ha la maggiore concentrazione di caffeina. **La caffeina è un alcaloide**che ha effetti stimolanti, energizzanti e persino analgesici. Inoltre, è un cardiotonico e ha la funzione di vasocostrittore, pertanto aiuta a diminuire la percezione del dolore.

L'effetto stimolante della caffeina.

L'effetto energizzante e stimolante della caffeina è noto a tutti. Chi non ha mai bevuto qualche **caffè per svegliarsi o per aumentare la concentrazione?**

Tuttavia, quando si usa in modo abituale, gli effetti sono molto meno importanti, in quanto si verifica un fenomeno di desensibilizzazione. Questo avviene in relazione al fatto che i recettori cellulari su cui la caffeina agisce, ne subiscono man mano una influenza minore.

Le persone che non bevono caffè d'abitudine possono percepirne gli effetti già dopo l'assunzione di una sola tazzina di caffè espresso, mentre i consumatori abituali sono molto meno sensibili: più è

elevato il numero di tazzine di caffè consumate ogni giorno, più si tenderà ad assuefarsi e a sentire in modo meno evidente gli effetti.

Ma quali altri effetti ha il caffè sul nostro organismo?

Il nostro organismo, dopo l'assunzione di caffeina, subisce anche altri effetti che riguardano il sistema nervoso, il sistema cardiocircolatorio, il sistema respiratorio e l'apparato digerente: **-Aumenta la temperatura corporea e rende il metabolismo più veloce**, favorendo il consumo di calorie;

-Aumenta la pressione sanguigna:per questo motivo, si consiglia una assunzione moderata a chi ha problemi di ipertensione;

-Provoca l'accelerazione del battito cardiaco e la dilatazione dei vasi sanguigni;

-Stimola la secrezione gastrica:il caffè rallenta la motilità dell'apparato digerente e induce la produzione di succhi gastrici. Pertanto, diminuisce il senso di fame e aumenta quello di sazietà;

-Favorisce la respirazione:il caffè, infatti, aumenta la dilatazione dei bronchi e potenzia la ventilazione polmonare, migliorando la respirazione;

-Provoca un aumento della diuresi: se assunta in quantità elevate, la caffeina può aumentare la diuresi in quanto stimola un maggior afflusso sanguigno anche nei reni;

-Ha effetto antinfiammatorio,tanto che viene utilizzata in alcuni farmaci che servono a contrastare disturbi come l'emicrania.

Caffeina e sport: come vengono influenzate le prestazioni?

Proprio per tutta la serie di effetti che la caffeina ha sull'organismo, spesso si utilizza come stimolante naturale anche per migliorare le prestazioni sportive.

Secondo uno studio pubblicato dal **Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, infatti, il caffè avrebbe una importante azione soprattutto per quanto riguarda gli sport aerobici di resistenza, come la corsa e il ciclismo.
L'assunzione di una tazza di caffè una mezz'ora prima della sessione sportiva sembrerebbe infatti confermare un miglioramento della prestazione.

Un altro studio della Harvard Universityavrebbe dimostrato che il consumo di caffeina sarebbe in grado di aumentare i livelli di testosterone, con risultati importanti soprattutto nel campo del body building.
L'assunzione di caffeina sarebbe poi d'aiuto anche durante le prestazioni anaerobiche, come il sollevamento pesi, probabilmente anche a causa della diminuzione della percezione della fatica. Ciò avviene anche nelle prestazioni di endurance, durante le quali si registrano performance migliori e una capacità di lavoro più elevata.

Oltre al caffè e al tè,la caffeina è contenuta in parecchie bevande, a cui spesso viene aggiunta artificialmente. Spesso si tratta di integratori o di bevande per sportivi.

Sebbene gli effetti della caffeina siano piuttosto interessanti per i miglioramenti nelle prestazioni sportive, bisogna fare attenzione quando e quanta ne si consuma per una serie di motivi:

-Può avere effetti collaterali che, in caso di assunzione esagerata, possono essere pericolosi per la salute: dall'aumento della pressione, all'influenza sul flusso coronarico, all'aumento del metabolismo, ecc…;

-Dà assuefazione, di conseguenza si tenderà ad aumentare progressivamente la quantità assunta, con il rischio di aumentare gli effetti collaterali;

-Oltre certe soglie, può essere considerata doping: meglio sempre accertarsi delle quantità di caffeina contenute nelle sostanze che si bevono, soprattutto prima di una gara.

Clicca qui per leggere altri articoli riguardanti il fantastico mondo dello Sport.

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/sport-e-caffe-ecco-la-correlazione-tra-essi/123954