

# EFFECTOS DE LA CARGA PRECOMPETITIVA DE CARBOHIDRATOS, EN ATLETAS DE RESISTENCIA

Micaela Bugaiov, Felipe Marichal, Federico Rodríguez.

Tutora: Prof. Adj. Vanessa Athaide<sup>1\*</sup> Cotutora: Licenciada Viviana Santin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Nutrición Básica; Escuela de Nutrición; Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

\*E-mail: vathaide@nutricion.edu.uy

## INTRODUCCIÓN

Los carbohidratos (CHO) son uno de los principales nutrientes encargados de aportar energía al organismo y juegan un papel muy importante en los deportes de resistencia, por lo cual resulta relevante para esta disciplina conocer cómo influyen determinadas cargas de CHO en el rendimiento físico y más aún cuando se ingiere en instancias previas a la competencia. (Nancy, 2019; Getzin et al, 2017)

### OBJETIVO

Analizar los efectos de la carga de CHO en la etapa precompetitiva de los atletas de resistencia.



### METODOLOGÍA

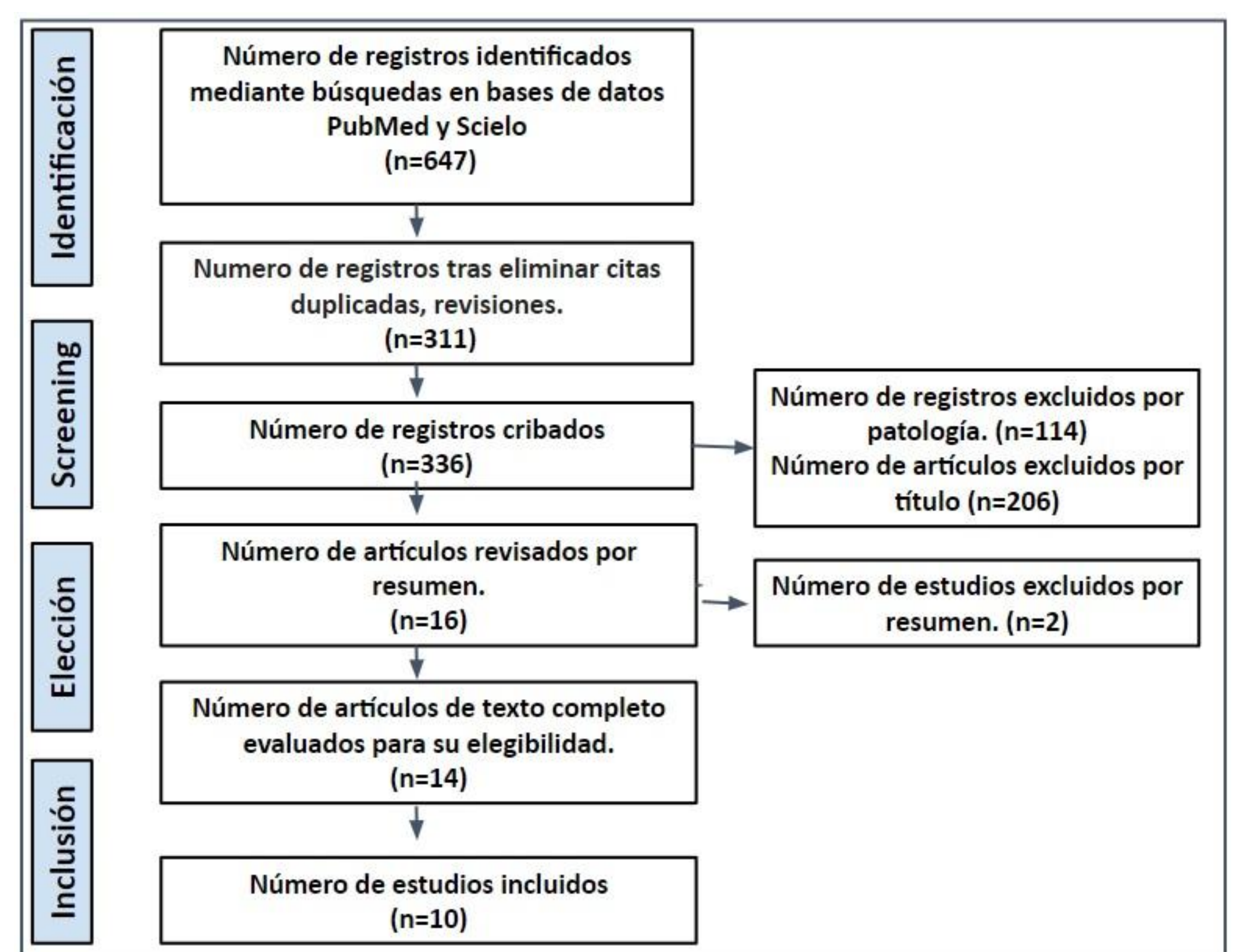
Criterios de inclusión: artículos publicados en los últimos 10 años, personas sanas, mayores de 18 años, sin restricciones de idioma ni sexo.

Artículos excluidos: investigaciones que padecían alguna patología, publicaciones de tipo cartas editoriales, revisiones de literatura, revisiones sistemáticas, metaanálisis, libros y estudios clínicos basados en animales.

#### Proceso de Búsqueda

BUSCADOR	PALABRAS CLAVES	OPERADORES BOOLEANOS	RESULTADOS
PubMed	pre – exercise carbohydrate, endurance, performance, exercised	AND y OR	647
SciELO	pre – exercise carbohydrate, endurance, performance, exercised	AND y OR	0

#### Selección de los estudios que conforman la RN



## RESULTADOS

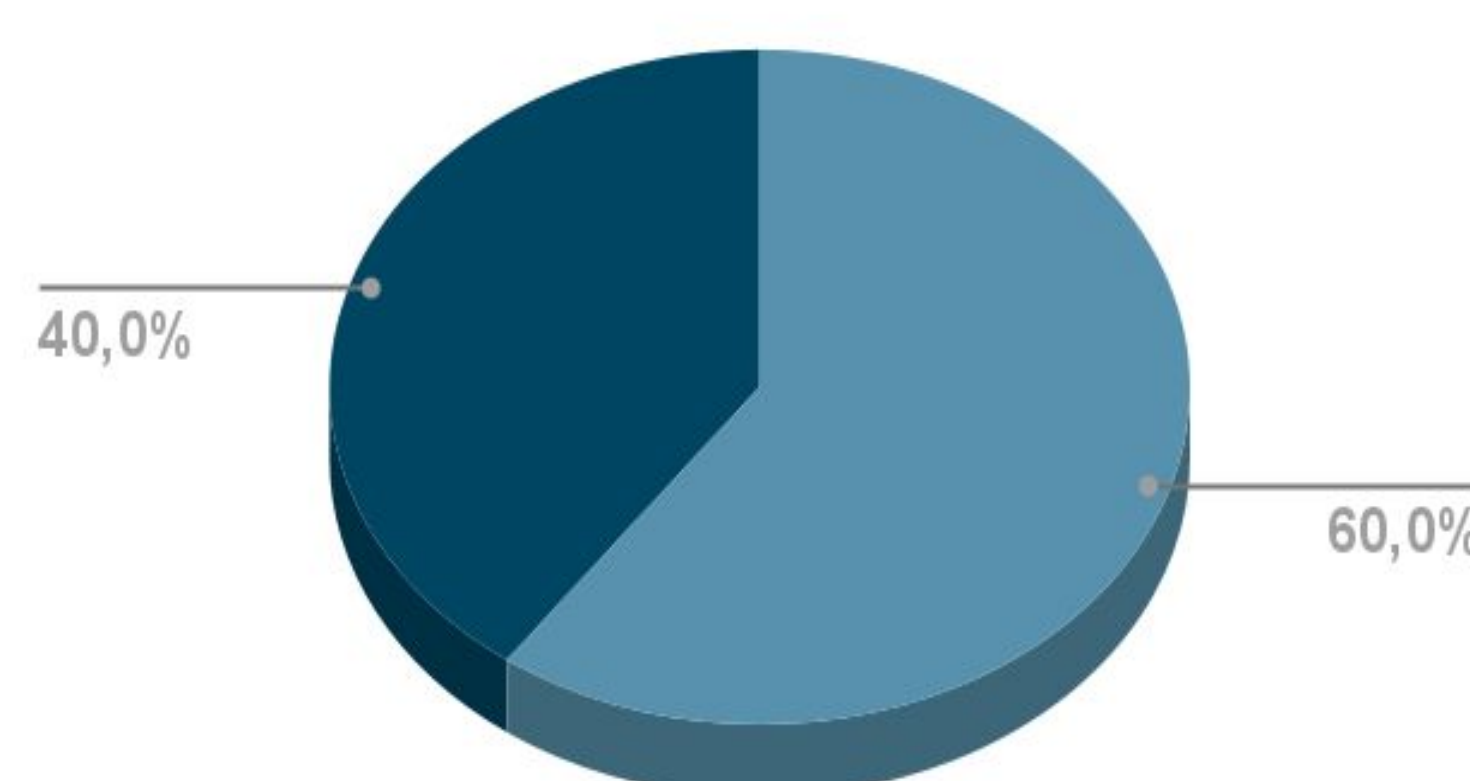
Se encontraron diferentes estrategias para potenciar la economía del consumo de las reservas energéticas y se observó relación positiva entre el consumo de CHO, en instancias previas a la competencia y efectos beneficiosos en el rendimiento físico, específicamente en una actividad que requiere la producción de fuerza sostenida después de un ejercicio de resistencia de hasta 90 min.

Se indica consumir al menos una comida previa al ejercicio que consista en una gran cantidad de CHO (1,5g/kg de peso corporal) y un IG alto, mejorando la producción de fuerza sostenida durante una carrera, así mismo mejoras en la potencia de los sprints finales.

Para comprobar los posibles efectos en el consumo de CHO previo al rendimiento, los estudios realizaron diferentes pruebas de rendimiento en los sujetos (prueba submáxima, carrera de ciclismo contrarreloj), se midió las puntuaciones de esfuerzo percibido, parámetros fisiológicos, parámetros de sangre y composición corporal.

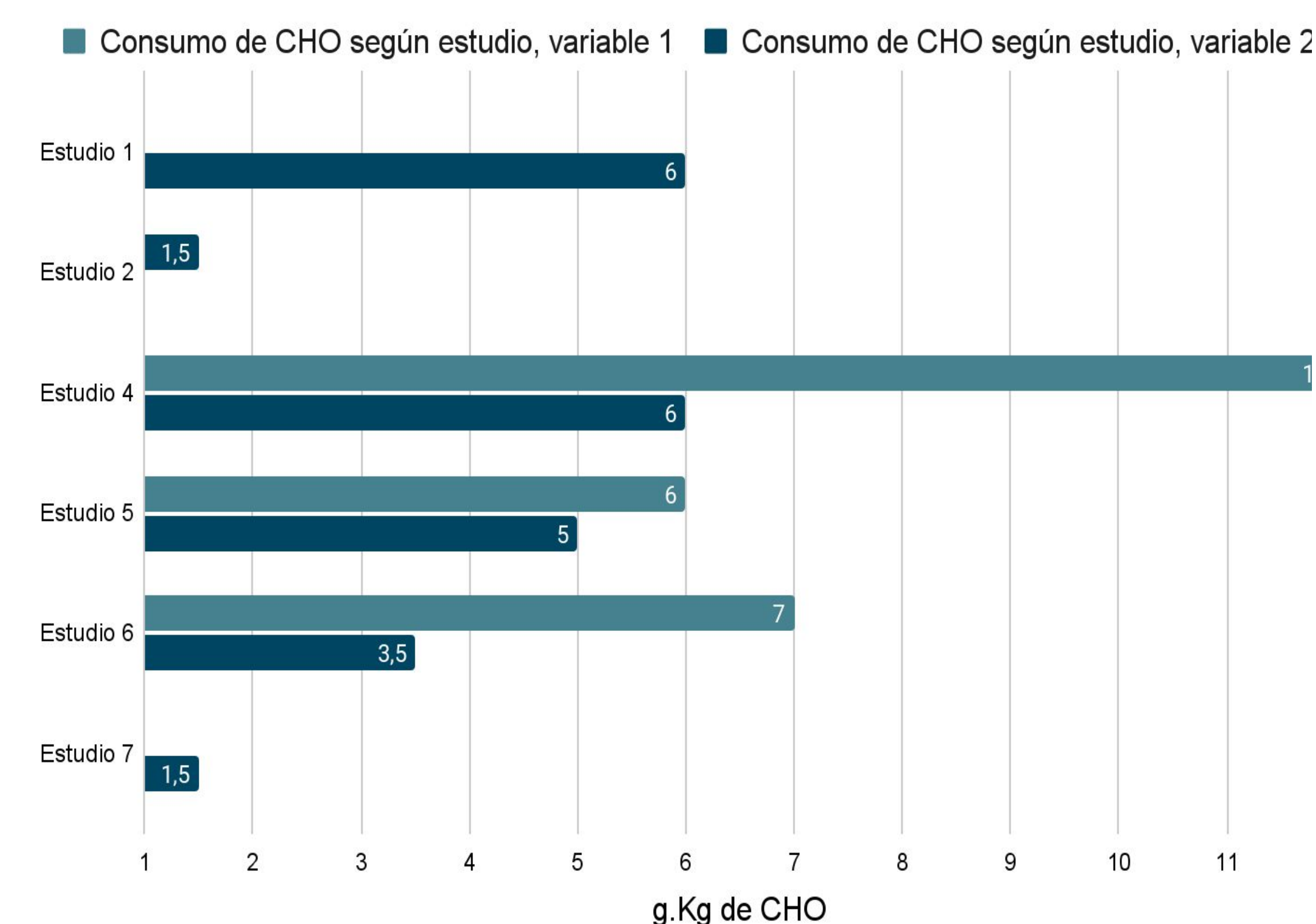
Se puede observar que existen algunas diferencias en los estudios en cuanto a la carga de CHO previa al ejercicio, pudiendo encontrar cargas desde 0,8 g por kg hasta 12 g por kg.

#### Principales resultados de los estudios sobre el rendimiento de los atletas:



- Mejoras en el rendimiento
- No encontraron mejoras en el rendimiento

#### Cantidad de CHO ingeridos en los estudios donde se vió efectos en el rendimiento:



## CONCLUSIONES

La ingesta previa de CHO puede traer beneficios en cuanto a mejoras en el rendimiento físico o retraso en la fatiga. Aún así, son necesarios más estudios que analicen únicamente al CHO, previo al ejercicio, para conocer con más detalles la cantidad específica de CHO, el período óptimo de ingesta y qué efectos produce sobre el atleta.