

De Sousa, MV, Madsen, K, Simoes, HG, Pereira, RM, Negrao, CE, Mendonca, RZ, Takayama, L, Fukui, R, and Da Silva, ME.

La leche con chocolate es una efectiva bebida de recuperación

En pro de maximizar las respuestas adaptativas a un entrenamiento y acelerar el proceso de restauración ha sido común para los atletas consumir bebidas que contienen carbohidratos y proteínas. Estos tipos de bebidas han demostrado mejorar los rangos de recuperación así como hacer decrecer los marcadores de daño el músculo como la creatina-kinasa. Finalmente, diversos estudios han demostrado que bebidas con carbohidratos y proteínas tienen el potencial de mejorar el rendimiento en el ejercicio. Mucha de la crítica de la literatura es que al agregarle a la bebida proteína se incrementa el contenido calórico y este incremento calórico es lo que mejora el rendimiento y recuperación. Recientemente, Pritchett y colegas examinaron los efectos de dos bebidas chocolate con leche y bebidas de carbohidratos y proteínas comercialmente manufacturadas para comparar cual mejoraba más la recuperación después de una sesión intensa de ejercicios. Un aspecto importante de este estudio es que las dos bebidas eran isocalóricas y contenían proteínas y carbohidratos. Diez ciclistas de nivel regional fueron asignados aleatoriamente a un tratamiento sobre el cual cada sujeto sirvió como su propio control. Los sujetos luego realizaron un ejercicio de intervalos de alta intensidad que incluyó un calentamiento de cinco minutos en bicicleta seguido por 3 series de 10 minutos, 30 segundos “windgate” sprints cada uno separado por 50 segundos. Este protocolo básico fue repetido 6 veces para simular un típico ejercicio de alta intensidad o una competición. Inmediatamente luego del ejercicio y 2 horas después de terminar este reto de ejercicio se les suministró a los sujetos uno de los 2 tratamientos. Cada tratamiento incluyó 1.0g cho/kg/h. Las dos bebidas proporcionaron una cantidad similar de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas. 15 a 18 horas luego de este ejercicio los sujetos realizaron una prueba de tiempo hasta el agotamiento al 85% del transporte máximo de oxígeno. Los sujetos volvieron una semana después y repitieron el protocolo con el tratamiento opuesto. No hubo diferencias significativas entre las dos bebidas de recuperación cuando se comparó el rendimiento en los tiempos de y los niveles de creatina –kinasa antes de la prueba. Basado en este estudio pareciera que usar chocolate con leche es igualmente efectivo a una bebida comercial de recuperación cuando se usa en medio de ejercicios intensos y eventos de competencia.

Nota: La traducción de este documento fue realizada por Jose Pablo Camacho Alvarado con el único fin de hacer llegar esta información al lector en idioma español

Artículo original

Pritchett, K, Bishop, P, Pritchett, R, Green, M, and Katica, C. Acute effects of chocolate milk and a commercial recovery beverage on postexercise recovery indices and endurance cycling performance. Appl Physiol Nutr Metab. 34:1017 – 1022. 2009.