

Estudio asegura que el café mejora la resistencia física

Un estudio de la Universidad de Georgia (Estados Unidos), publicado en la revista *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, concluyó que tomar café mejora la resistencia física.

Para llegar a esta afirmación, los investigadores se basaron en unos 600 estudios anteriores que relacionaban el café, la cafeína y el rendimiento deportivo.

El café se absorbe rápidamente y, una vez que llega al estómago, tiene efecto sobre varias partes del organismo. Así, los autores vieron que los deportistas que bebían café tuvieron un incremento significativo en su rendimiento. Concretamente, los atletas que consumían entre 3-7 mg de cafeína vieron una mejora de un 24% de promedio en su resistencia.

“Esto es útil para los atletas porque el café es un compuesto de origen natural. Existe la posibilidad de que obtener cafeína a través del consumo de café tiene beneficios de resistencia similares a tomar píldoras de cafeína”, explica Simon Higgins, líder del estudio.

Con información de RPP.Noticias