

LA YERBA MATE COMO AYUDA ERGOGÉNICA EN CICLISTAS URUGUAYOS: UN PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN

Autoras: Jazmín Barros, Julia Godin, Ma. Cecilia Piedra Cueva, Delfina Pozzo, Eugenia Rodríguez
Tutoras: Prof. Adj. Mag. Carolina Menoni¹ - Asist. Mag. Mariana Gómez²

¹UA área de investigación y ²Departamento de Educación Física y Salud - Núcleo Biológico

¹Escuela de Nutrición e ²Instituto Superior de Educación Física, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico de las tutoras: ¹mnenoni@nutricion.edu.uy, ²marigg216@gmail.com



INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de mejorar el rendimiento de los deportistas, las ayudas ergogénicas hay tomado un importante lugar; así como también alimentos que contribuyan a la mejora. El mate es un alimento típico en nuestra cultura, siendo Uruguay el país que posee el consumo más elevado per cápita (3). Se elabora como una infusión a partir de las hojas secas de la planta de Yerba Mate (*Ilex paraguariensis*), la cual es rica en compuestos como la cafeína, el ácido clorogénico y la rutina, los cuales podrían tener un potencial ergogénico para el rendimiento deportivo, de acuerdo a investigaciones previas el efecto sinérgico de estos compuestos sobre el rendimiento en deportes de resistencia mediante el consumo de la infusión de yerba mate ha sido poco estudiado hasta ahora.

METODOLOGÍA

Diseño

Estudio experimental cruzado aleatorio en doble ciego.
n= 40
(20 H y 20 M) (20-45 años).



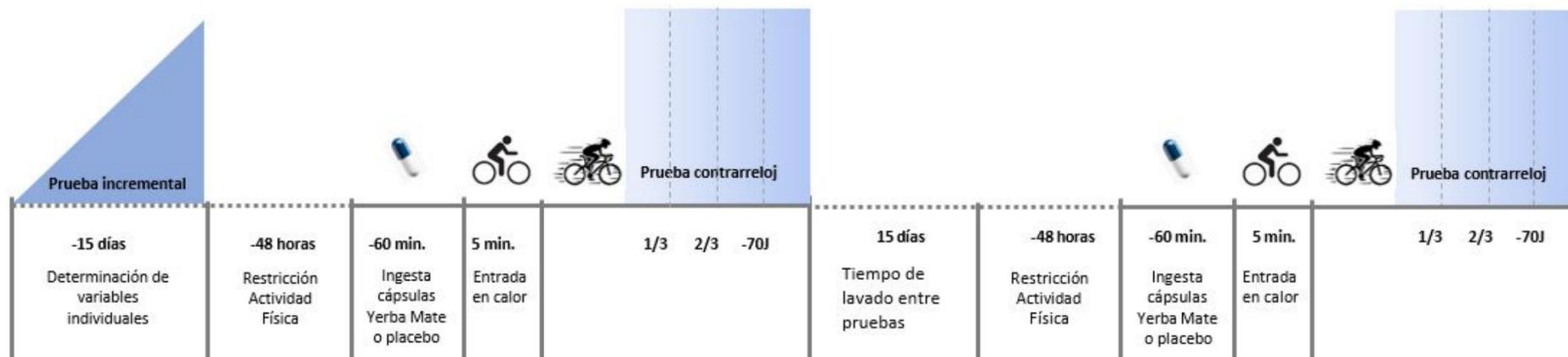
Criterios de inclusión seleccionados para minimizar la influencia de variables relacionadas con la edad, a modo de obtener resultados más controlados con respecto a las variables que buscamos analizar.

Comité de ética ENUT - ISEF

Liofilizado de infusión de yerba mate y elaboración de cápsulas



Pruebas de rendimiento en laboratorio



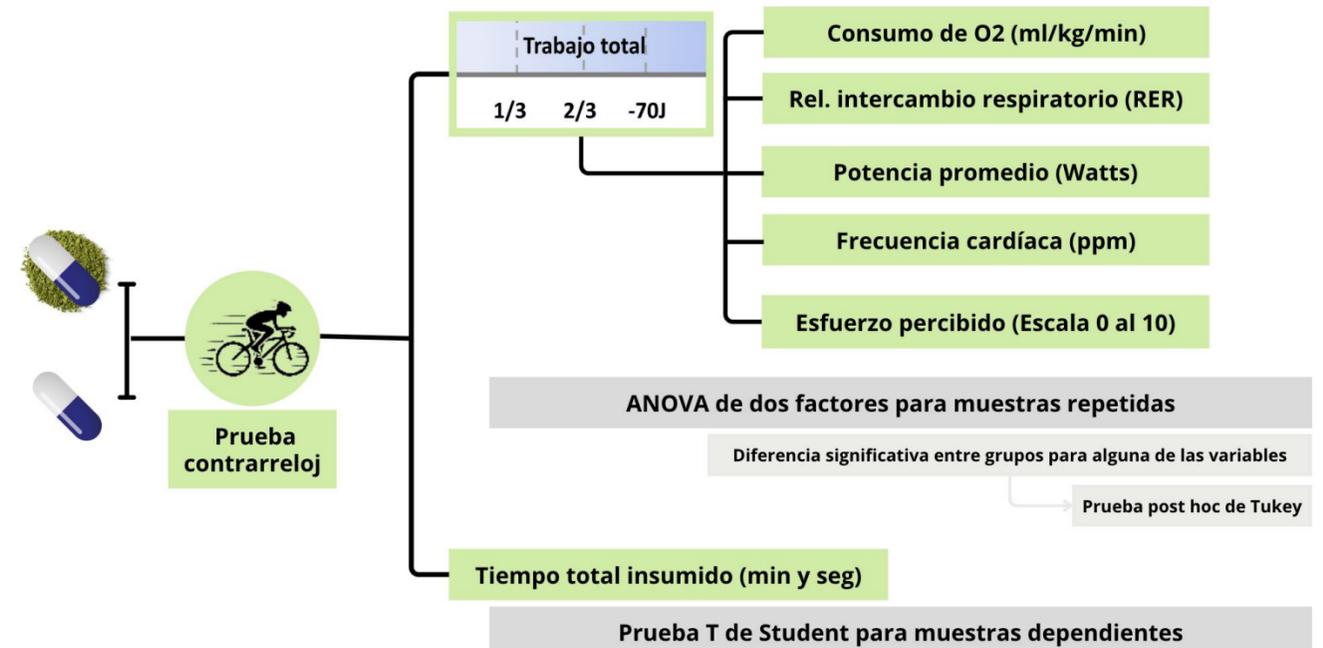
OBJETIVOS

General: Analizar la eficacia de la infusión de yerba mate como ayuda ergogénica para el rendimiento en resistencia en ciclistas entrenados.

Específicos: 1. Analizar el contenido de cafeína, ácido clorogénico y rutina en el liofilizado de la infusión de yerba mate. 2. Comparar los efectos del consumo del liofilizado de infusión de yerba mate con los efectos de un placebo en términos de las variables fisiológicas, los parámetros metabólicos y las variables subjetivas vinculadas al rendimiento deportivo. 3. Evaluar el efecto del liofilizado de infusión de yerba mate sobre el tiempo total insumido para finalizar una prueba de resistencia simulada de ciclismo contrarreloj.

Análisis de datos

Verificación supuestos de cada test estadístico. Si no se cumplen, utilización de test no paramétricos homólogos. Nivel de significancia: $p < 0,05$



RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos poder determinar si el consumo del liofilizado de infusión de yerba mate permite alcanzar una mejora estadísticamente significativa sobre el rendimiento en resistencia en ciclistas entrenados, al reducir el tiempo total insumido para completar una prueba de ciclismo contrarreloj. A su vez, una mejor economía de carrera (menor consumo de O₂), menor frecuencia cardíaca, menor percepción del esfuerzo y/o una mayor potencia alcanzada para el mismo trabajo realizado.