



FITOQUÍMICOS: ¿AYUDAN AL RENDIMIENTO COGNITIVO DE LOS ATLETAS?

Sabemos que tener una nutrición adecuada es la primera defensa contra las enfermedades y nuestra fuente de energía para vivir y estar activos. Generalmente, cuando la gente hace ejercicio (independientemente de los objetivos que cada uno tenga) busca rendir más en cada sesión y, para lograrlo, no solo es importante que los músculos tengan la energía necesaria para trabajar, sino también que el cerebro cuente con un aporte continuo de nutrimentos que permitan que funcione de manera adecuada.

Existen diferentes sustancias llamadas "fitoquímicos" presentes en los alimentos, las cuales pueden influir en diversos aspectos del rendimiento cognitivo como la atención/concentración, memoria, habilidades motoras, función ejecutiva, velocidad de procesamiento, entre otros. A continuación, te explicaremos a detalle qué son, cómo funcionan y en dónde las puedes encontrar.



¿Qué son los fitoquímicos?

Son compuestos naturales de las plantas, que al ser consumidos pueden tener un efecto benéfico en la función cognitiva. Existen 3 tipos:



Fenoles: simples y polifenoles



Terpenos: salvia, romero, menta, Ginkgo biloba, Ginseng



Alcaloides: cafeína

Dado que los polifenoles son los fitoquímicos más estudiados y los más abundantes en la dieta, nos enfocaremos en ellos.

¿Qué funciones tienen los polifenoles?

Poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se ha visto que pueden mejorar la función cardiovascular, aumentar el flujo sanguíneo cerebral e influir positivamente en la memoria y el aprendizaje.



¿Qué alimentos son ricos en polifenoles?



Se pueden encontrar en bebidas como el vino y el té (negro o verde), así como en frutas (por ejemplo, moras o frutos del bosque, cítricos, cacao), verduras (como brócoli, col china, pimiento), cereales integrales y leguminosas (soya).

En el contexto deportivo, aún falta más investigación para establecer dosis específicas de fitoquímicos en atletas; sin embargo, se recomienda incluirlos dentro de la alimentación, ya que, aunque no son nutrimentos esenciales (es decir, si no se consumen no provocan ninguna deficiencia nutricional, a diferencia de las vitaminas), su ingesta puede aportar beneficios a la salud, sobre todo, a nivel cognitivo y cardiovascular.

REFERENCIAS:

1. Kennedy D. Plant-derived Phytochemicals to Enhance Cognitive Function and Alertness. Sports Science Exchange. 2019;29(193):1-5.
2. Kennedy D. Phytochemicals for Improving Aspects of Cognitive Function and Psychological State Potentially Relevant to Sports Performance. Sports Medicine. 2019;49(1):539-558.