

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA CICLISTAS

L-Glutamina

La glutamina es el **aminoácido más abundante en nuestros músculos** y su función es la de proteger el sistema inmunológico, por este motivo está considerado como parte de la suplementación estrella para la recuperación post entrenamiento o post competición en todo ciclista.

Durante ejercicios de gran intensidad, la glutamina evita la destrucción muscular neutralizando la acción del cortisol y, además, es la encargada de ayudar a eliminar los desechos de amonio, sustancias residuales que son enemigo número uno de las células musculares. Por tanto, en cuanto a suplementación se refiere, podemos decir que la L-Glutamina va a ser uno de los productos clave a la hora de la **recuperación muscular**.

Se aconseja su toma un par de horas después del entrenamiento intenso.

BCAA (Aminoácidos de cadena ramificada)

Los aminoácidos de cadena ramificada, o también conocidos como BCAA ("Branched Chain Amino Acids"), además de ser aminoácidos esenciales (no los sintetiza el cuerpo por sí mismo) son una conjunción de **leucina, isoleucina y valina**, y son los aminoácidos **fundamentales a la hora de regenerar y recomponer las microfibras musculares** dañadas durante el ejercicio.

Además, la toma de aminoácidos ramificados nos ayudará a combatir el dolor de piernas propio tras un intenso entrenamiento, **mitigando notablemente el dolor que sufrimos** y facilitándonos en gran medida los entrenos posteriores.

No hay que olvidar que nuestros músculos se reconstruyen a partir de los aminoácidos que el cuerpo extrae de las proteínas, las cuales deberíamos ingerir en grandísimas proporciones para **propiciar una buena y rápida regeneración**. Es aquí donde nos ayudan los BCAA, facilitando y agilizando este proceso, que sería muchísimo más complicado y lento si lo hiciéramos únicamente a través de la dieta. En ocasiones, esta suplementación suele venir acompañada de **otras vitaminas que pueden facilitar su asimilación**, como es el caso de la vitamina B6, que además ayuda a proteger nuestros tejidos de contusiones, o incluso con creatina para potenciar su componente reparador.

Magnesio

El magnesio se trata de un mineral esencial, implicado en numerosas funciones fisiológicas dentro de nuestro organismo, y cuyo déficit suele ser bastante habitual en deportistas de rendimiento, acentuado por una dieta no balanceada o con carencias. Una de las principales acciones del magnesio es la producción enzimática. Estas sustancias actúan como catalizadores en reacciones para la obtención de energía. Por ello, un déficit de magnesio puede estar relacionado con acusar fatiga en los primeros compases de la actividad física. Además, aportar los correctos niveles de magnesio ayudará a mitigar el dolor

Otro punto destacable es que el magnesio está relacionado con la transmisión de los impulsos nerviosos musculares, la correcta contracción y relajación muscular, además de apoyar la salud cardiovascular.

Por supuesto, mantener altos los niveles de magnesio, nos ayudará para evitar posibles calambres y agarrotamientos musculares.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complejo Multivitamínicos

Durante un entrenamiento de alta intensidad, algo muy frecuente en el exigente mundo del ciclismo, nuestros músculos van recibiendo cada vez menos oxígeno, alterando las reacciones químicas que se vuelven incompletas. Nuestro cuerpo responde a esta alteración con una oxidación más elevada de lo habitual, lo que provoca **la aparición de radicales libres dañinos** para nuestras células.

El modo de **luchar contra estos agresores es a través de los complejos multivitamínicos**, que actúan como medida de prevención contra estos electrones encargados del envejecimiento celular y en muchas ocasiones de daños irreparables.

De ahí la importancia del consumo de vitaminas y minerales, **sobre todo A, C y E, Zinc y Selenio** que intervienen en la reparación muscular, tanto de manera natural a través de frutas y verduras, como con ayuda de complejos antioxidantes, sobre todo en épocas con grandes cargas de entrenamiento.

Complementos alimenticios:

L-Glutamina (HealthAid)

BCAA (HealthAid)

Mag3 (Nutrinat Evolution)

Selenio Active® (Nutrinat Evolution)

VitProbio® (Nutrinat Evolution)

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.