



## **POLIFENOLES: ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN?**

Los polifenoles son micronutrientes presentes en plantas que se ha demostrado tienen propiedades benéficas en el ser humano. Sin embargo, la evidencia es limitada y hace falta más investigación para comprobar los beneficios de su uso, ya que en los estudios realizados hay muchas diferencias en la composición del suplemento, la dosis, la población objetivo, pruebas de rendimiento y control de alimentación. No obstante, parece que los resultados preliminares son prometedores.

### **¿Para qué sirven?**

Se ha observado que tienen funciones antioxidantes, vasodilatadoras, antiinflamatorias e inmunológicas. Su consumo se ha relacionado con menor riesgo de mortalidad, menor incidencia de enfermedades crónicas degenerativas y enfermedades coronarias. Además, se han encontrado beneficios en el rendimiento y en la recuperación post-ejercicio.

### **¿Cómo funcionan dentro del cuerpo?**

- Durante el ejercicio se producen sustancias conocidas como radicales libres, mientras mayor duración e intensidad, se producen mayor cantidad de radicales libres. Esto trae un desbalance ácido-básico el cual aumenta la fatiga, disminuye la perfusión sanguínea, afecta la contracción muscular y disminuye el rendimiento.
- Los polifenoles reducen la cantidad de radicales libres, además modulan la respuesta inflamatoria, por lo que se disminuye el daño muscular, y por tanto la fatiga.



- Además, la suplementación aumenta la perfusión sanguínea, lo que nos da mayor entrada de nutrientes y de oxígeno, lo que nos permite tener un mejor rendimiento.
- Sin embargo, la suplementación con polifenoles podría interferir con las adaptaciones al entrenamiento, por lo que sería recomendable utilizarlos solo en momentos clave, por ejemplo, para una recuperación rápida en un torneo.

## ¿Dónde los puedo encontrar?



**Frutas:** Uvas, granada, fresa, cereza ácida, arándanos, moras, naranja, grosella, mango.



**Vegetales:** Brócoli, cebolla, kale, legumbres, semillas, vegetales de hojas verdes, perejil.



**Otros:** Café, infusión de té negro, infusión de té verde, cacao, soya.

## Conclusión

Cada vez hay más investigaciones que indican que la suplementación o el consumo de una dieta alta en polifenoles mejoran el rendimiento por sus mecanismos relacionados a la reducción de radicales libres y sus efectos vasculares, además de mejorar la etapa de recuperación muscular. Aunque parecen ser prometedores, hace falta investigación.

## REFERENCIAS:

Somerville V, Bringans C, Braakhuis A. Polyphenols and Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine. 2017;47(8):1589-1599.