



ACADEMIC PAPERS

Profesor del Colegio Oficial de entrenadores y nutricionistas de la IFBB, Sr. Mauricio de Arruda

Evaluando la importancia de la técnica de ejercicio adecuada para maximizar las adaptaciones al entrenamiento



Este artículo es un resumen de “Optimización de la técnica de entrenamiento de resistencia para maximizar la hipertrofia muscular: una revisión narrativa” realizado por Patroklos Androulakis Korakakis.

Al participar en un Programa de Entrenamiento con Pesas, los practicantes a menudo enfatizan la importancia de la técnica adecuada, especialmente cuando se intenta maximizar las adaptaciones al entrenamiento (por ejemplo: hipertrofia). Este artículo tuvo como objetivo sintetizar la evidencia existente sobre lo que constituye una técnica de ejercicio adecuada para maximizar la hipertrofia muscular, centrándose en variables como la cinemática específica del ejercicio, el tipo de contracción, el tiempo de repetición y el rango de movimiento (ROM). Se recomienda habitualmente que al intentar maximizar la hipertrofia, se emplee un ROM que enfatice

el entrenamiento en longitudes musculares largas y también se utilice un tiempo de repetición entre 2 y 8 segundos. Se necesita más investigación para determinar si manipular la duración de la fase excéntrica o concéntrica mejora aún más la hipertrofia.

Los autores de este artículo identificaron varios factores que deberían estandarizarse cuando el objetivo final es la hipertrofia muscular. La técnica de repetición para maximizar el crecimiento muscular puede ser más flexible de lo que se pensaba anteriormente, con la principal variable de influencia que parece ser el ROM, enfatizando específicamente el entrenamiento en longitudes musculares largas.

También es importante tener en cuenta que la antropometría corporal individual puede alterar las recomendaciones según el ejercicio dado; por lo tanto, ciertos aspectos de la técnica serán específicos para cada individuo; no existe una prescripción única para todos. Por lo tanto, se sugiere que se sigan y adopten pautas cinemáticas específicas del ejercicio universal y se apliquen a las recomendaciones anteriores.

FUENTE: Optimización de la técnica de entrenamiento de resistencia para maximizar la hipertrofia muscular: una revisión narrativa. Patroklos Androulakis Korakakis et al. 2023.

Profesor del Colegio Oficial de entrenadores y nutricionistas de la IFBB, Sr. Ville Isola

El Uso Estratégico de Suplementos en el Fitness Competitivo y el Culturismo: Perspectivas y Evidencia



En el mundo competitivo del fitness y el culturismo, los suplementos dietéticos son aliados críticos para los atletas que buscan mejorar su rendimiento, crecimiento muscular y recuperación. Con muchas opciones y afirmaciones audaces inundando el mercado, identificar los suplementos que ofrecen beneficios reales mientras se mantienen dentro de los límites de las reglas de salud y antidopaje presenta un desafío significativo. Este desafío es particularmente pronunciado en los atletas de la IFBB, donde estos últimos llevan sus cuerpos al límite mien-

tras siguen estrictas pautas para la competición. Investigaciones recientes de Jiménez-Martínez et al. (2024) sobre los hábitos de suplementación de culturistas en el escenario internacional ofrecen valiosas perspectivas sobre los patrones y preferencias que guían el uso de suplementos en este exigente deporte. Basándose en una amplia cohorte internacional, este estudio desentraña las capas de selección de suplementos entre estos atletas, revelando un panorama donde la práctica basada en evidencia es primordial para lograr el máximo rendimiento.

TENDENCIAS DE SUPLEMENTACIÓN ENTRE CULTURISTAS

El estudio revela que la mayoría de los culturistas confían en los suplementos dietéticos como piedra angular de su entrenamiento y preparación. La creatina y la proteína de suero emergen como los suplementos más favorecidos, testamento de su amplia aceptación y la evidencia científica que respalda su uso.

Interesantemente, el estudio no encuentra una diferencia significativa en los patrones de consumo de suplementos entre atletas más y menos exitosos. En cambio, destaca que la edad del atleta, la experiencia competitiva y la frecuencia de participación son más indicativos de éxito que estrategias específicas de suplementación.

PERSPECTIVAS PRÁCTICAS PARA ATLETAS Y ENTRENADORES:

- **Prevalencia de Suplementos Basados en Evidencia:** La preferencia por la creatina y la proteína de suero subraya un cambio hacia suplementos respaldados por una sólida investigación científica. Esta tendencia sugiere que los atletas buscan cada vez más suplementos que ofrezcan beneficios comprobados.
- **La Experiencia Supera a los Suplementos:** Los hallazgos sugieren que el éxito en el culturismo depende menos de los suplementos que uno toma y más de la experiencia general del atleta y su enfoque hacia la competición. Esta

perspectiva desafía la noción de que los suplementos solos pueden determinar los resultados competitivos.

- **La Compra en línea domina la adquisición de suplementos:** Reflejando los hábitos de compra modernos, la mayoría de los atletas recurren a plataformas en línea para sus necesidades de suplementos. Este cambio destaca la importancia de la habilidad digital y la necesidad de una evaluación crítica al comprar suplementos en línea.
- **El Papel del entrenador:** Los atletas a menudo toman decisiones sobre suplementos basadas en las recomendaciones de sus entrenadores, lo que subraya el papel crítico de los entrenadores en la guía del uso de suplementos. Esto coloca una responsabilidad en los entrenadores de mantenerse actualizados con las últimas recomendaciones basadas en evidencia.
- **Mayor Colaboración:** A pesar de la dependencia de los suplementos, existe una brecha notable en las consultas con profesionales de la salud. Esto apunta a una oportunidad para una mayor colaboración entre atletas, entrenadores y expertos médicos para garantizar un uso seguro y efectivo de los suplementos.

CONCLUSIÓN: HACIA ESTRATEGIAS DE SUPLEMENTACIÓN INFORMADAS:

A medida que el panorama de suplementos de fitness y culturismo continúa evolucionando, también deben evolucionar

las estrategias que emplean los atletas y sus entrenadores. Este estudio llama a un enfoque más informado, estratégico y holístico de la suplementación, donde la salud, la ética y la evidencia guían la toma de decisiones. El éxito en el fitness y el culturismo es multifacético, con los suplementos representando solo una pieza de un gran rompecabezas. Adoptar un enfoque informado de la suplementación puede empoderar a los atletas para navegar con confianza en sus trayectorias competitivas, asegurando tanto el máximo rendimiento como la adhesión a estándares de salud y antidopaje. Únete a nosotros para una exploración en profundidad del uso efectivo y seguro de suplementos en cumplimiento de las reglas antidopaje en nuestro próximo webinar sobre suplementos deportivos que se celebrará el 17 de marzo. Ya seas atleta, entrenador o simplemente apasionado por el fitness, esta sesión promete valiosas perspectivas para tomar decisiones informadas sobre tu régimen de suplementos. Regístrate ahora para asegurar tu lugar: <https://ifbb-academy.com/product/ifbb-webinar-zoom-sports-supplements/>

Jiménez-Martínez, P., Alix-Fages, C., Helms, E. R., Espinar, S., González-Cano, H., Baz-Valle, E., ... & Colado, J. C. (2024). Hábitos de Suplementación Dietética en Culturistas Naturales Internacionales Durante la Precompetición. Heliyon.

Profesor del Colegio Oficial de entrenadores y nutricionistas de la IFBB, Sr. Ali Mojtahde

Adaptógenos: Rhodiola Rosea para la Reducción del Estrés y Mejora del Rendimiento Deportivo

En el ámbito de los adaptógenos, sustancias que potencian el cuerpo para resistir y navegar situaciones estresantes, Rhodiola rosea emerge como un modificador potente de las respuestas al estrés. Los adaptógenos, arraigados en el concepto del “síndrome de adaptación general”, desempeñan un papel crucial en las reacciones fisiológicas del cuerpo al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. Rhodiola rosea, junto con otros adaptógenos como ashwagandha y Ginseng, ayuda al cuerpo a resistir, tolerar y enfrentar el estrés mientras facilita el retorno a estados fisiológicos normales.

RHODIOLA ROSEA: UN MODIFICADOR DE ESTRÉS POTENTE

Renombrada por su notable capacidad para mejorar la resistencia contra el estrés, combatir la fatiga y contribuir al bienestar general, Rhodiola rosea se destaca entre los adaptógenos. Su efectividad contra la fatiga la convierte en una solución destacada contra la fatiga. Al promover la liberación de serotonina, un neurotransmisor asociado con la regulación del estado de ánimo, Rhodiola proporciona un medio natural y efectivo de combatir el cansancio y mejorar la vitalidad.

MANEJO DEL PESO Y REGULACIÓN DEL CORTISOL

Más allá de sus propiedades contra la fatiga, Rhodiola rosea ha demos-

trado potencial en el manejo del peso. Esta hierba adaptogénica está relacionada con niveles más bajos de cortisol, una hormona asociada con el estrés. El papel de Rhodiola en el mantenimiento del equilibrio del cortisol puede prevenir problemas relacionados con el síndrome metabólico, como el control de los niveles de azúcar en la sangre, el control de los lípidos y la reducción del riesgo de enfermedades del hígado graso. El cortisol, conocido por promover la descomposición de las proteínas musculares y contribuir a un estado catabólico, puede provocar una acumulación de grasa aumentada, especialmente alrededor del área abdominal. La influencia de Rhodiola en los niveles de cortisol y la regulación del apetito la posiciona como una herramienta valiosa en el manejo del peso y la composición corporal.

IMPACTO DEL EJERCICIO: AUMENTO DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

El impacto de Rhodiola se extiende al rendimiento del ejercicio al maximizar la utilización de energía para la producción de creatina y ATP. Su influencia en las mitocondrias y la oxidación celular de grasas es notable, lo que sugiere un impacto positivo en la función mitocondrial para mejorar el metabolismo energético. Esto es particularmente vital en el envejecimiento, donde la disminución de

las mitocondrias contribuye a una reducción en el suministro de energía para tejidos como músculos, cerebro y corazón. La capacidad de Rhodiola para modular la liberación de cortisol la posiciona además como una hierba anti-catabólica, mitigando los efectos perjudiciales sobre el tejido muscular.

NAVEGANDO EL PAISAJE DE SUPLEMENTOS HERBALES

Comprender la potencia de los suplementos herbales es crucial, considerando que aproximadamente el 40% de los medicamentos farmacéuticos tienen sus raíces en remedios herbales. Para los suplementos de Rhodiola, optar por formulaciones estandarizadas que contengan 3% de rosavinas y 1% de salidroside garantiza beneficios consistentes y confiables.

EN CONCLUSIÓN: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA EL BIENESTAR

Manejar el estrés y los niveles de cortisol a través de estrategias que incluyan cambios en el estilo de vida y adaptógenos como Rhodiola es integral para protegerse contra estados catabólicos prolongados y cambios no deseados en la composición corporal. Enfatizar un enfoque integral para el bienestar, que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular y suficiente sueño, complementa los beneficios potenciales de los adaptógenos en la promoción de la salud general y la resistencia.

