

CONSUMO DE ARGININA EN EL DEPORTISTA

Aspectos fundamentales

El empleo de aminoácidos por parte del deportista es un hecho frecuente, la gran mayoría de las ocasiones poco justificado o simplemente en momentos poco adecuados y con una dudosa efectividad. Es nuestra labor desde la Federación Española de promover la información rigurosa y profesional y aclarar todos aquellos aspectos básicos con respecto al empleo de los aminoácidos por el deportista, sea cual sea su condición o nivel deportivo.

La Arginina es un aminoácido NO esencial, es decir, nuestro organismo es capaz de sintetizarlo a partir de otros aminoácidos provenientes de nuestra dieta diaria o bien de nuestras propias reservas orgánicas. En cuanto a la dieta, todos aquellos alimentos ricos en proteínas la contienen, pero especialmente los de origen animal como carnes rojas, pescado, aves y lácteos, sin menospreciar los alimentos de origen vegetal como las legumbres (soja, garbanzos...), los frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes, anacardos...), cereales integrales (trigo, avena, arroz) en las semillas (girasol, sésamo...) y algunas frutas como el coco o el plátano.

Este aporte dietético de la arginina puede llegar a cubrir las necesidades de una persona "normal" atendiendo a su actividad física diaria, la cual engloba tanto la actividad laboral como de ocio, pero en personas con un mayor desgaste físico como puede ser el caso de deportistas de cierto nivel; el consumo a través de suplementos dietéticos llegaría a estar justificado.

Mediante esta suplementación optimizamos el consumo de la arginina, es decir; damos al organismo las cantidades óptimas para el desarrollo de las funciones orgánicas en las que este aminoácido está involucrado. Debemos tener en cuenta que para la absorción óptima de la arginina se necesita un correcto aporte de vitamina B6 y vitamina C, por lo que se recomienda la toma conjunta de la arginina con un complejo multinutriente, es decir; un multivitamínico y mineral de calidad, sin olvidar que la dieta debe ser adecuada en el aporte del resto de aminoácidos para no descompensar el balance entre los mismos y dar lugar a posibles desequilibrios.

Funciones de la Arginina de interés en un deportista

- Ayuda a la desintoxicación de los compuestos nitrogenados derivados del metabolismo de las proteínas, es decir, ayuda a eliminar el exceso de amoníaco producido mientras las proteínas son metabolizadas; aspecto de gran importancia en aquellos deportistas que tienen un alto consumo de proteínas dietéticas, en forma de suplementos o por catabolismo o consumo endógeno en deportes de resistencia y larga duración (raids, maratones, ultramaratones...)
- Parece ser que tiene un papel esencial en la estimulación y liberación de factores anabólicos y de crecimiento, por lo que tiene un importante papel en los procesos de recuperación nocturnos; fase en la que el deportista se recupera del desgaste diario.
- Es precursora del óxido nítrico, un producto que nuestro propio endotelio vascular (capa que recubre interiormente nuestros vasos sanguíneos) produce al entrar en contacto con el flujo sanguíneo para adaptar el vaso al caudal o torrente circulatorio. Este óxido nítrico es un vasodilatador por lo que la arginina es el precursor del mismo y por ello en el mundo deportivo se emplea para vasodilatar y de esta manera llegar más volumen sanguíneo a nivel muscular y nutrirlo de manera más eficiente, con lo que se optimiza el metabolismo muscular.
- Es un componente de la creatina, reserva energética inmediata para el músculo en situaciones de máxima potencia, shock, situaciones imprevistas... al aportar el grupo amino de este compuesto, junto con la glicina y la metionina.

Por todo lo anteriormente expuesto podemos concluir que la arginina en el deportista:

1. Ayuda al desarrollo muscular, al garantizar un aporte de nutrientes óptimo y rentabilizar la fase de crecimiento muscular nocturna.
2. Recupera al músculo fatigado e intoxicado por amoníaco al ayudar en la eliminación de este compuesto tóxico a través de la urea (orina).
3. Potencia la síntesis de colágeno, por lo que su combinación con vitamina C y glicina es ideal para la regeneración de estructuras osteo-mio-articulares.
4. Mejora la circulación general y especialmente en la parte cavernosa del pene llegando más sangre y produciendo mejores erecciones en personas con alguna disfunción relacionada, así como al formar parte del fluido seminal, aumenta el recuento de espermatozoides.
5. Aumenta la oxigenación del corazón y tejidos al permitir mayor dilatación de los vasos por el óxido nítrico, aspecto cardiovascular muy importante tanto en deportes aeróbicos como anaeróbicos de máxima potencia (musculación, halterofilia, lucha canaria...) al comportarse como un protector cardiovascular.

Algunos consejos sobre su consumo son:

1. Debe tomarse como aminoácido en forma libre, es decir; no combinado con otros aminoácidos en forma de péptidos, de esta manera mejoramos la absorción.
2. Debe ser de la forma Levo, es decir, la forma "natural" en la que nuestro organismo la asimila, por ello debemos estar seguros de consumir L-Arginina.

3. Con el estómago vacío se asimila en 5-10 minutos después de su ingesta vía oral, por ello en muchos casos se recomienda inmediatamente después de finalizar el entrenamiento.

4. Es importante NO combinarla con otros aminoácidos en la toma, ya que daría lugar a fenómenos de competencia por la absorción, y de esta manera la biodisponibilidad del aminoácido disminuye y con ello sus efectos anteriormente comentados.

Conclusión

El consumo de Arginina se ha extendido por todos los deportes de fuerza, siendo en los de resistencia o de alta tasa aeróbica donde más resultados puede dar, debido a que es en la oxigenación donde este aminoácido tiene un importante papel. Por ello ha sido nuestro objetivo desde esta ventana de información, acercar al lector aquellos aspectos de interés que mejoren el consumo de este importante aminoácido, rentabilice su acción y mejore la calidad de vida del deportista, así como optimice su rendimiento físico

