

## LA ASTAXANTINA MEJORA SIGNIFICATIVAMENTE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO SEGÚN LO MIDE EL TIEMPO DE CICLISMO

### Título abstracto:

Efecto de la astaxantina en el rendimiento de ciclismo en contrarreloj.

### Fuente abstracta:

Int J Sports Med. 2011 Oct 7. Epub 2011 Oct 7. PMID: [21984399](#)

### Autor (es) abstracto (s):

CP Earnest, M Lupo, KM White, Iglesia TS

### Afiliación del artículo:

Centro de Investigación Biomédica Pennington.

### Abstracto:

Examinamos el efecto de la astaxantina (AST) en el metabolismo del sustrato y en el rendimiento de la prueba contrarreloj (TT) mediante la asignación aleatoria de 21 ciclistas competitivos a 28 días de suplementos de AST encapsulado (4 mg / d) o placebo (PLA). Las pruebas incluyeron una prueba de VO<sub>2</sub>max y en un día separado una prueba de pre-agotamiento de intensidad constante de 2 h, después de un ayuno de 10 h, a un 5% por debajo de la activación estimulada con VO<sub>2</sub>max de 4 mmol / L de ácido láctico seguido 5 minutos más tarde por una TT de 20 km. El análisis incluyó ANOVA y pruebas post-hoc. Los datos son Mean (SD) y (95% CI) cuando se expresan como cambio (pre vs. post). Catorce participantes completaron exitosamente la prueba. En general, observamos mejoras significativas en el rendimiento TT de 20 km en el grupo AST (n = 7; -121 s; IC del 95%, -185, -53), pero no el PLA (n = 7; -19 s; 95% CI, -84, 45). El grupo de AST fue significativamente diferente frente a PLA (P <0.05). El grupo AST aumentó significativamente la potencia de salida (20 W, IC 95%, 1, 38), mientras que el grupo PLA no lo hizo (1,6 W, IC 95%, -17, 20). El mecanismo de acción para estas mejoras sigue sin estar claro, ya que no observamos efectos del tratamiento para la oxidación de carbohidratos y grasas, o índices sanguíneos indicativos de la movilización de combustible. Mientras que AST mejoró significativamente el rendimiento del TT, el mecanismo de acción que explica este efecto permanece oscuro.

**Artículo Fecha de publicación :** 07 de octubre de 2011

**Tipo de estudio :** estudio humano

### Enlaces Adicionales

**Sustancias :** [Astaxantina: CK \(448\): AC \(165\)](#)

**Enfermedades :** [rendimiento atlético: CK \(583\): AC \(73\)](#)

**Acciones farmacológicas :** [Ergogénica: CK \(43\): AC \(6\)](#)

Temas clave de investigación

### Sustancia

[Astaxantina](#)

### Enfermedad

Desempeño atlético

*Acciones farmacológicas*

Ergogénico