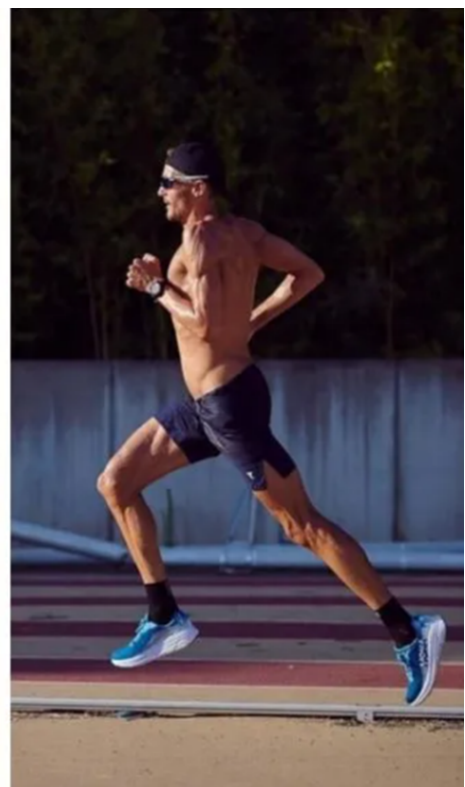


MAXX NUTRITION

GUIA Y PROTOCOLO: USO DE BICARBONATO DE SODIO EN DEPORTES DE RESISTENCIA



Introduction

El bicarbonato de sodio (NaHCO_3) es uno de los suplementos ergogénicos más investigados y respaldados en el ámbito del rendimiento de alta intensidad y resistencia prolongada. Su mecanismo principal es actuar como un 'buffer' extracelular, ayudando a mantener el equilibrio ácido-base y reduciendo la acumulación de ácido láctico durante el ejercicio anaeróbico y sostenido.

Según revisiones sistemáticas recientes, una suplementación aguda de 0.2 a 0.3 g/kg de peso corporal puede mejorar el rendimiento en esfuerzos de alta intensidad de 1 a 10

minutos, así como en deportes de resistencia intermitente como ciclismo, natación o triatlón (Carr et al., 2011; Saunders et al., 2021).

Beneficios del bicarbonato de sodio

- Aumenta la capacidad buffer del cuerpo y retrasa la acidosis metabólica
- Mejora el rendimiento en esfuerzos intermitentes de alta intensidad
- Reduce la percepción de fatiga muscular
- Aumenta el tiempo hasta el agotamiento en pruebas prolongadas
- Potencial sinérgico con carbohidratos y cafeína

Protocolo de suplementación

✓ Dosis estándar: 0.2 a 0.3 gramos de bicarbonato de sodio por kg de peso corporal

Ejemplo: una persona de 70 kg consumiría entre 14 y 21 gramos de bicarbonato.

✓ Momento de consumo: 60 a 150 minutos antes del ejercicio, dividido en 2-3 tomas si es necesario.

✓ Ingerir junto con una comida rica en carbohidratos para minimizar molestias gastrointestinales.

✓ Acompañar con suficiente agua (al menos 500 ml) para facilitar la absorción.

✓ Versión alternativa: protocolos de carga crónica (0.4-0.5 g/kg en dosis divididas durante 3-7 días) también pueden ser efectivos.

Protocolo práctico MAXX

- 5 g de bicarbonato de sodio
- Consumir 60 a 90 minutos antes del entrenamiento o competencia
- Combinar con carbohidratos (45-60 g) (Endurance Pro) y electrolitos (Hydralyte) para máxima absorción
- Recomendado para sesiones clave o pruebas mayores a 60 minutos

Consideraciones y efectos secundarios

- Puede causar distensión abdominal, náuseas o diarrea si no se prueba previamente
- Se recomienda probarlo en entrenamiento antes de usar en competencia
- Evitar el uso con el estómago vacío
- En personas sensibles, dividir la dosis o usar versiones encapsuladas

Referencias

1. Carr AJ et al. Sodium bicarbonate supplementation improves performance: a meta-analysis. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2011.
2. Saunders B et al. Sodium bicarbonate and high-intensity performance: updated review and practical recommendations. *Sports Med.* 2021.
3. McNaughton LR. Bicarbonate ingestion: effects of dosage on 60 s cycle ergometry. *J Sports Sci.* 1992.