

¿La cafeína ayuda a mejorar la puntería de los militares en combate?

Lorayne Solano Naizzir.

Abstract

La cafeína puede alegrar y aliviar a quienes son «adictos» a una taza de café amargo, o con azúcar, a su aroma y al efecto que tiene en el organismo: mejorar la eficacia analgésica o despertar los sentidos y hacerlos un poco más alerta y concentrados en las actividades. Incluso, hay quienes no comienzan su día sin tomar un sorbo de esta ambrosía líquida. Son muchos los beneficios que tiene esta sustancia ergogénica, pero, ¿qué tan eficaz es para mejorar el rendimiento de los deportistas o de los combatientes en áreas de operación?

Un grupo de investigadores de la **Universidad de la Costa**, con **Vicente Javier Clemente Suárez** a la cabeza, quien es doctor en rendimiento deportivo y en Biomedicina y Ciencias de la salud, estudiaron cuál es el efecto que tiene la cafeína (400 mg de monohidrato de cafeína) sobre la respuesta psicofisiológica y la puntería de los combatientes durante un simulacro de combate.

«Este trabajo de investigación hace parte del análisis psicofisiológico en militares o deportistas de alto rendimiento, que hace el doctor Vicente en la línea de investigación sobre Neurociencia cognitiva aplicada. Yo trabajo Neuromarketing aplicado al consumo y lo apoyo en esta área», comenta **Ketty Herrera**, una de las investigadoras del artículo.

De acuerdo con los estudiosos, el objetivo era conocer cuál es la respuesta orgánica y operativa de los militares ante sustancias ergogénicas como el café, una de las más utilizadas por los combatientes, de la cual se conoce muy poco sobre su efectividad.

«Analizamos el parámetro de frecuencia cardíaca, lactato sanguíneo, activación cortical, ansiedad de estado y puntería de 20 combatientes veteranos del ejército español, antes y después de un simulacro de combate en un procedimiento de doble ciego, y también se realizó un análisis de correlación entre todas las variables del estudio», explica Herrera, profesora de tiempo completo de la **Universidad de la Costa**.

Este estudio, desarrollado en el artículo **Effectiveness of psychophysiological portable devices to analyse effect of ergogenic aids in military population** y publicado en *Journal of Medical Systems*, tiene en cuenta los resultados para diseñar herramientas de intervención para generar escenarios en los que, a través de simulaciones, puedan tener un entrenamiento antes de combate para aumentar la efectividad en sus operaciones militares.

«Los resultados obtenidos en este proceso indican que, si bien la puntería de los combatientes no mejoró con la ingesta de cafeína, sí logró que hubiera una concentración mucho mayor de lactato en la sangre y una excitación cortical y frecuencia cardíaca mayor, esta frecuencia mostró una correlación negativa con la puntería a cortas distancias», destaca la investigadora.

De acuerdo con Herrera, Vicente Clemente es un referente internacional en el tema, funge como director del Centro de Estudio de Combate Aplicado en Toledo, España, y trabaja con diferentes unidades de fuerzas armadas y cuerpos de seguridad en ese país.

«Apoyamos al investigador principal recolectando información, analizando datos, no solamente para trabajar mi área, sino porque la intención de los estudios realizados en España, implica análisis transculturales que se puedan hacer en población colombiana», añade Herrera.

Así mismo, comenta que ya hay acceso al Ejército colombiano y se están iniciando los procesos de investigación para crear indicadores estadísticos que permitan hacer la comparación entre los grupos. «La

idea es continuar en la misma línea para que se den, no solamente el desarrollo de estrategias de entrenamiento para los combatientes, sino resultados de investigación de alto nivel que puedan contribuir a estos nuevos conocimientos».

Keywords

Salud, Cafeína, Sustancia ergogénica.