

Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con los BCAA en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Martinho DV, Nobari H, Faria A, Field A, Duarte D, Sarmiento H. Oral branched-chain amino acids supplementation in athletes: a systematic review. *Nutrients* [Internet]. 2022 [Consultado 8 de noviembre de 2023]; 14(19): 4002. Disponible en: <http://doi.org/10.3390/nu14194002>

2. Mejías C. ¿Son útiles los BCAA para ganar masa muscular? - Basado en la ciencia [Internet]. España: Fitgeneration: ©2023. [Consultado 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/bcaa-para-ganar-masa-muscular/>

3. Sánchez C. BCAA | ¿Qué son y para qué sirven? ¿Son adecuados para mí? [Internet]. España: Myprotein: 2023©2018. [Consultado 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.myprotein.es/thezone/suplementos/bcaa-que-es-cuando-tomarlos-efectos-secundarios/#seguridad>

4. Gil de Antuñano NP, Manonelles Marqueta P, Blasco Redondo R, Contreras Fernández C, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Teresa Galvan C, Valle Soto M, et al. Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte -2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. *Arch Med Deporte*. 2019 [Consultado 5 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

¿Por qué es conocida?

Se utiliza comúnmente para aumentar la masa muscular



Los BCAA son aminoácidos de cadena ramificada, los cuales serían leucina, isoleucina y valina. Forman en torno a un tercio del contenido proteico del tejido musculo esquelético y son considerados esenciales.

Se popularizaron por el papel de la leucina sobre el aumento de la síntesis proteica muscular.

Diferentes estudios han demostrado que la suplementación con BCAA tiene un efecto mucho menor que una ingesta proteica completa

Dosis recomendada

Se suele recomendar 20g diarios (10g antes de entrenar y 10g después) aunque no hay estudios que fijen exactamente una cantidad.

No hay que pasar de 35g diarios



Posibles efectos secundarios

Diferentes estudios demuestran que su uso en general es seguro siempre y cuando no se pase de la dosis diaria recomendada

No tomar en caso de



Padecer ELA



Padecer la enfermedad de la orina con olor a jarabe de arce

Efectos



Disminuye el daño muscular



Estimula la síntesis proteica



Disminuye la fatiga muscular

¿Cuándo puede ser útil?

Personas que no pueden ingerir una cantidad relativamente elevada de proteínas y para reducir de forma leve algunos aspectos relacionados con la fatiga central en entrenamientos largos.



Hay falta de unanimidad sobre su eficacia.



¿Es recomendable?

Para aquellas personas que por algún motivo no llegan a la ingesta necesaria de proteínas puede ser recomendable.

Para los que si llegan al nivel de proteínas requerido o tienen hasta una toma superior, tomar BCAA es desperdiciar el dinero.

