

Promoción del AOVE como ayuda ergogénica en el deportista

Laura Gil-Caselles

Facultad Ciencias del Deporte. Campus Mare Nostrum. Universidad de Murcia.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00167

Recibido: 23/04/2023
Aceptado: 20/03/2024

Resumen

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es una de las grasas más saludables y naturales que podemos aportar a nuestro organismo. El AOVE es uno de los principales alimentos de la dieta mediterránea, y por tanto, su consumo está recomendado científicamente, ya que, se le atribuyen multitud de beneficios, como por ejemplo; mayor longevidad, menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cáncer e incluso deterioro cognitivo. Pero además de estos beneficios, se está demostrando cada vez más su relación directa con el rendimiento deportivo gracias a sus componentes: ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados, vitaminas. El objetivo de este trabajo es promocionar el AOVE en deportistas como una ayuda ergogénica, para aumentar su consumo para siendo la principal grasa de adicción en la dieta del deportista y observar la relación directa con el rendimiento deportivo.

El método utilizado es una búsqueda bibliográfica para conocer la relación y los efectos del AOVE en rendimiento deportivo y poder destacar su gran capacidad antiinflamatoria y antioxidante, junto con un estudio experimental en corredores.

En conclusión, los efectos del consumo de AOVE son considerados como una ayuda ergogénica en los deportistas, más concretamente para los corredores, y su relación directa con el rendimiento hace que se deba promover su consumo para que todos puedan beneficiarse de la grasa dorada.

Palabras clave:

Aceite de oliva virgen extra.
Rendimiento deportivo.
Ayuda ergogénica. Deportistas.

Promotion of EVOO as an ergogenic aid for athletes

Summary

Extra virgin olive oil (EVOO) is one of the healthiest and most natural fats that we can provide to our body. EVOO is one of the main foods in the Mediterranean diet, and therefore, its consumption is scientifically recommended, since a multitude of benefits are attributed to it, such as; greater longevity, lower risk of cardiovascular disease, cancer and even cognitive decline. But in addition to these benefits, its direct relationship with sports performance is increasingly being demonstrated thanks to its components, monounsaturated and polyunsaturated fatty acids, and vitamins. The objective of this work is to promote EVOO in athletes as an ergogenic aid, to increase its consumption to be the main addictive fat in the athlete's diet and observe the direct relationship with sports performance.

The method used is a bibliographic search to know the relationship and effects of EVOO on sports performance and to highlight its great anti-inflammatory and antioxidant capacity, together with an experimental study in runners.

In conclusion, the effects of consuming EVOO are considered an ergogenic aid in athletes, more specifically for runners, and its direct relationship with performance means that its consumption must be promoted so that everyone can benefit from the golden fat.

Key words:

Extra virgin olive oil.
Sports performance.
Ergogenic aid. Athletes.

Correspondencia: Laura Gil-Caselles
E-mail: laura_gil_8@hotmail.com