

# *ERGO plus: En la ruta del cuidado de nuestros deportistas*

---



por *Harold Iglesias Manresa*

Deportistas cubanos vestidos de héroes a tiempo completo, pero cargando la preocupación de transitar por periodos de preparación con ausencia de reconstituyentes o suplementos nutricionales o de otra índole importados que contribuyan a elevar sus niveles de asimilación de las cargas, mantenerse hidratados durante las sesiones de entrenamiento, reducir el riesgo de sufrir contracturas.

*¿Cómo borrar esa imagen?*

Esa misma interrogante se hicieron en el año 2014 el Doctor Luis Ramírez, Jefe del departamento de nutrición del Instituto de Medicina Deportiva, de conjunto con el Doctor Jorge Pavel Pino, director de dicha entidad y un equipo de investigación que se dio a la tarea de impulsar una fórmula de bebida isotónica cubana para suministrarla en un primer momento a los deportistas de Alto Rendimiento.

Desde el 2015 ERGO plus se convirtió en una realidad, teniendo a los atletas de alto rendimiento como sus destinatarios fundamentales. Los especialistas del Instituto de Medicina Deportiva desarrollaron el Nkwo How de un producto que al decir del doctor Ramírez tiene como objetivo contribuir a la rehidratación de los atletas durante procesos de entrenamiento o competitivos en los cuales pierden

líquidos mediante el sudor y la orina.

Prevé asimismo potenciar la reposición de electrolitos como sodio, calcio, potasio... además de elevar la eficiencia en el funcionamiento de órganos y sistemas, mejorar el metabolismo y disminuir la aparición de posibles contracturas y calambres, por lo que en sentido general contribuye a la preservación de la salud del atleta que es uno de los requisitos bio-médicos esenciales que contempla nuestra pirámide a cualquier escala.

### *EN EL CORAZÓN DE MEDICINA DEPORTIVA... LA FÓRMULA*

Una de las principales interrogantes sobre nuestra bebida estaba asociada, ¿ en medio de cuestionamientos lanzados al Gatorade, tras investigaciones realizadas en la Universidad de Massachusetts que arrojaron que su consumo excesivo puede provocar, entre otros efectos negativos, la reducción de los niveles de testosterona ? a si cumplía o no con estándares internacionales y de molaridad en su fórmula química.

Ramírez ahondó: “En su composición reúne con los requisitos de las bebidas internacionales relacionadas con su molaridad, la concentración de hidrato de carbono para mantener un equilibrio, de los electrolitos y el umbral de glucosa circulante en sangre. Su administración está indicada durante todo el proceso de prácticas, teniendo en cuenta los niveles de hidratación requeridos por los deportistas, en un balance orgánico de los por cientos de agua corporal.

Se indica médicamente con la ingestión aproximada de dos a cuatro vasos diarios, en dependencia del número de sesiones de entrenamientos y las características puntuales de la disciplina en cuestión (mayor o menor tasa sudoral), según su duración e intensidad, vestuario, condiciones ambientales adversas como altas temperaturas y elevada humedad relativa. En su composición cuenta con sodio, cloro, potasio y magnesio en rol de componentes fundamentales, además de azúcares tradicionales”.

### *ALIANZAS EN LA RUTA DEL ÉXITO*

Con la fórmula teórica materializada se necesitaba establecer una alianza para entrar en la fase de producción industrial. Así se creó un equipo de trabajo conjunto con la empresa Coracan.

“Tras la obtención en laboratorio de la compatibilidad de componentes, se pasó a una producción piloto para evaluar a ERGO plus sensorialmente en una población de 500 atletas del alto rendimiento, buscando niveles idóneos de presentación, aroma, sabor, solubilidad, PH... Con esos resultados tabulados se construyó el expediente y se logró el registro sanitario de la bebida”, profundizó Ramírez.

Con sabores iniciales de naranja y limón, y dosis empaquetadas en sobres de 108 gramos listos para diluir en litro y medio de agua, ERGO plus germinó de forma rutilante. Su presencia permitió cubrir o contribuir con la preparación de 1 500 atletas para los Juegos Panamericanos de Toronto y los Olímpicos de Río de Janeiro, con una bebida deportiva genuina cubana.

De golpe posibilitó borrar presiones relacionadas con la ausencia de productos similares y la caza o persecución de los mismos en el mercado internacional. Su distribución y producción seriada permitió en materia de ahorro reducir en más de 100 mil dólares en el año 2016 sustituir importaciones asociadas a productos de esta índole, algunos de los cuales, por ser de fabricación estadounidense nos resultaban en extremo escabrosos de adquirir, como consecuencia del Bloqueo.

Además de poder cubrir toda la población deportiva de nuestro país, incluidos los estudiantes de las Escuelas Integrales de Deporte en cada provincia a partir del 2017, ERGO plus posibilitará elevar la reducción de gastos por concepto de sustitución de importaciones a más de un cuarto de millón de dólares.

Como hecho consumado, hablamos de volúmenes de producción de la bebida fijados en 11.5 toneladas en el 2016 y estimado de 50-60 para el próximo año.

Luego de estabilizar su producción y lograr satisfacer la demanda a nivel nacional ERGO plus pretende extender su radio de acción hacia terceros, posibilitando ingresos económicos tanto a Coracan como a medicina deportiva. También, con la mirada fija en otros horizontes, pretenden para el 2018 ampliar la gama a otra presentación en botellas plásticas de 500 mililitros para asegurar los certámenes que se realicen en nuestro país, además de deportistas que decidan realizar bases de entrenamiento en nuestra geografía.

## ATLETAS SEDIENTOS Y SATISFECHOS

*Marina Rodríguez*: Atleta de los 63 kg de levantamiento de pesas y octava en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, aseguró que en su caso la ha ayudado bastante en la recuperación de las cargas, ha disminuido los dolores musculares e igualmente la ha mantenido con niveles de hidratación más elevados.

Su homólogo

*Yoelmis Hernández* (85), tres veces medallista en Campeonatos Mundiales señaló que la bebida, que ha incorporado a su entrenamiento, lo ayuda a reanimarse sin tanto desgaste, y confiesa que ha elevado su hidratación y reducido los índices de agotamiento muscular. Ambos ingieren cantidades cercanas al litro diario de ERGO plus, a razón de 500 ml en cada sesión de entrenamiento.

Si las pesas necesitan del consumo de la bebida por lo intenso de sus sesiones, la esgrima, que contempla hasta tres asaltos de tres minutos y posee un vestuario grueso y que genera altos niveles de sudoración, igualmente demandan del producto.

*Yamilka Rodríguez*, la espadista más experimentada de la escuadra élite antillana con 36 años, manifestó: "Cada vez que acuso agotamiento excesivo la hemos preparado y he sentido que mi recuperación ha sido más favorable. Disminuyo las contracciones musculares, y lo que es mucho más importante su presencia favorece nuestros índices y alivia considerablemente la ausencia de otros suplementos importados, al tiempo que en lo personal hemos estado asimilando cargas más intensas de entrenamiento".

*Yoandry Iriarte*, su homólogo en la modalidad de sable y único esgrimista cubano clasificado a la Ciudad Maravillosa sentenció: "Desde que estamos consumiendo esa bebida nos ha ayudado mucho. Refresca, hidrata y reconstituye rápidamente. Transitamos por las sesiones sin tanto volumen de agotamiento y al final del día consumiendo un litro entre las dos fases del entrenamiento terminamos en mejores condiciones. Como iniciativa es muy positiva. Si tenemos los conocimientos y es posible fabricar esas bebidas acá, por qué no lograrlo y así ahorrar en la compra de otros similares que se convertía en algo muy engorroso derivado de la escasez de recursos".

ERGO plus tiene buena parte del trecho ganado. Su lanzamiento oficial será el próximo viernes 18 en el hotel Meliá Cohíba, con la presencia de varios de nuestros deportistas activos más emblemáticos y como colofón tendrá el intento de récord de Jhoen Lefont, quien buscará darle la mayor cantidad de toques al balón durante un minuto en la piscina de dicha instalación.

(CubaSí)



**Radio Habana Cuba**