

# *Ergo plus, una bebida cubana para atletas de alto rendimiento*

---

La Habana, 19 nov (PL) Los deportistas cubanos, entre ellos campeones olímpicos y mundiales, cuentan desde ya con una bebida isotónica en polvo desarrollada por el Instituto de Medicina del Deporte de Cuba en conjunto con la empresa mixta Coracán S.A., radicada en la isla.

Luego de varios años de trabajo e investigaciones, científicos y tecnólogos cubanos lograron fabricar en el país este nuevo suplemento nutricional para atletas de alto rendimiento, y también beneficioso para otras personas que realicen una actividad física de intensidad moderada, Ergo plus.

Este brebaje, producido bajo estrictas normas de Buenas Prácticas de Manufactura que garantizan su calidad e inocuidad, obtiene resultados satisfactorios en cuanto a los niveles de rehidratación, recuperación y desempeño durante los entrenamientos, así como la disminución de calambres, contracturas musculares y otros síntomas, afirman sus autores.

El producto está avalado por el Instituto cubano de Medicina del Deporte a partir de la evaluación realizada en atletas que integran los equipos nacionales.

'Es muy significativo el hecho de tener una bebida cubana que sirva para rehidratar a los atletas, que al someterse a duros cargas de entrenamientos pierden muchos electrolitos, potasio, sales minerales y líquidos, en sesiones que duran entre dos y dos horas y media', observó el técnico de boxeo Rolando Acebal en diálogo con Prensa Latina.

Los boxeadores tienen el hábito de entrenar e ir hidratándose, y si esa bebida tiene componentes que le ayudan a recuperarse, pues es muy beneficiosa, y viene a resolver un gran problema y ahora la tenemos en Cuba, agregó el experto.

Y no en balde sus seis minerales (sodio, potasio, cloro, calcio, fósforo y magnesio) previenen la deshidratación debido al sudor, mientras que los hidratos de carbono proporcionan una fuente de energía que ayuda a mejorar los resultados deportivos.

Su nivel de osmolaridad idóneo garantiza su rápida absorción y exige menos energía extra al cuerpo para su asimilación. Y además, su concentración de carbohidratos, aproximadamente al seis por ciento, es la óptima para facilitar un vaciado gástrico y la absorción de líquido, evitando molestias gastrointestinales.

Entre sus beneficios probados, este producto repone la pérdida de agua corporal por su hidratación efectiva, contribuye a estabilizar las pérdidas de electrolitos por el sudor y la orina, y es altamente efectiva en la recuperación antes, durante y después de realizar ejercicios físicos. También, preserva el adecuado funcionamiento metabólico de órganos y sistemas. Otros de los beneficios del producto, por el momento realizado con sabores naranja y limón, es retrasar la fatiga muscular y acelerar la recuperación física.

El doctor Jorge Pavel Pino, director del Instituto de Medicina Deportiva de Cuba, está feliz porque los atletas cubanos cuentan con una bebida propia hecha en el país.

Pino afirmó a Prensa Latina que su formulación cumple con todos los requisitos que se demandan para cualquier bebida deportiva a nivel internacional, sobre todo en cuanto a cantidad de hidratos de carbono, sodio, magnesio, cloro, proteínas, líquidos, minerales y oligoelementos, que debe tener la formulación.

Para mejores resultados, el doctor Pino recomienda que los atletas la beban antes, durante y después del entrenamiento. Es una bebida cubana que compite con cualquier otra en el mundo, aseveró.

'Este es un primer producto que producimos con Coracán, aunque en el deporte de alto rendimiento se utilizan otros suplementos nutricionales', explicó.

Añadió además que 'a partir de 2017 tenemos la intención de elaborar otros productos que no solo sean bebidas deportivas, sino que también sean ayudas ergogénicas o suplementos nutricionales que también son muy utilizados en el deporte de alto rendimiento, como la creatina, quemadores de grasa y aminoácidos concretos'.

El uso de la bebida Ergo plus ha sido generalizado en todos los atletas cubanos de alto rendimiento, y el año 2017 la misma se extenderá a todas las escuelas deportivas de la nación caribeña.

Su consumo coadyuvó a preservar el estado de salud de los deportistas de la mayor de las Antillas, teniendo en cuenta las altas pérdidas hídricas y electrolíticas provocadas por las altas cargas de entrenamiento deportivo, y las condiciones medioambientales adversas de calor y humedad relativa existentes en el país.

En 2015 la bebida cubana tuvo su primera prueba en la preparación de la preselección nacional de cara a los Juegos Panamericanos de Toronto, Canadá, y los Olímpicos de Río de Janeiro 2016. Para el próximo año, se espera su comercialización en el mercado nacional e internacional.

Su producción seriada permitió al país un ahorro económico de miles de dólares en 2016, al sustituir importaciones asociadas a productos de esta índole, algunos de los cuales, por ser de fabricación estadounidense están limitados de ser adquiridos a consecuencia del bloqueo de más de medio siglo que mantiene el gobierno de Estados Unidos contra la isla caribeña.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/112574-ergo-plus-una-bebida-cubana-para-atletas-de-alto-rendimiento>



**Radio Habana Cuba**