



FACULTAD DE LA SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

EFFECTOS DE LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDO LINOLEICO
CONJUGADO SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE
HOMBRES Y MUJERES DE 25 A 35 AÑOS QUE REALIZAN
EJERCICIOS AERÓBICOS DE RUTINA EN EL GIMNASIO MISTER
MUSCLE

Lic. Rocío Jazmín Villamayor Salazar

Lic. Laura Elena Otazú Cambiano

Asunción, Paraguay

Año 2013

INTRODUCCIÓN

A raíz de que los estudios existentes sobre el Ácido Linoleico Conjugado (CLA) y el efecto de su consumo por personas que realizan ejercicios aeróbicos es muy escasa, fue de nuestro interés realizar este trabajo enfocándonos como tema central en la utilización del Ácido Linoleico Conjugado en el entrenamiento de tipo aeróbico.

Se sabe que los beneficios del CLA son muchos en relación al metabolismo de los lípidos, ya que éste es un ácido graso esencial omega-6 muy abundante en el reino animal y también vegetal. La gran mayoría de los aceites vegetales (con algunas excepciones como el aceite de oliva, el de palma, o el aceite de coco) aportan cantidades significativas de Ácido Linoleico. En la grasa animal también se le encuentra, junto con los ácidos grasos saturados y mono insaturados.

Apuntamos a una evaluación de los efectos producidos con la suplementación con CLA en el organismo de personas que realizan este tipo de ejercicio físico, mediante el análisis de la composición corporal antes y después del consumo de este suplemento, teniendo en cuenta la prescripción individualizada de los ejercicios aeróbicos a realizarse y también la dosis del suplemento que se debe consumir.

Los estudios referentes al cambio corporal de los lípidos en sangre y composición de masa grasa presentan discrepancia entre ellos pero todos concuerdan en que los efectos son beneficiosos para el organismo. La metodología de trabajo encontrada en los estudios mostró que estos cambios son medibles mediante el dosaje sanguíneo y evaluaciones antropométricas.