

Paccari da cinco beneficios del cacao en polvo para conseguir un entrenamiento deportivo efectivo

El 60% de los españoles mayores de 15 años practica deporte regular o eventualmente, según el último informe de Hábitos Deportivos, por el Ministerio de Educación, formación profesional y deportes. Paccari, productores de cacao orgánico, destacan 5 beneficios del cacao en polvo para un rendimiento deportivo óptimo: desarrolla la musculatura, reduce la inflamación, minimiza la fatiga, aumenta la motivación y mejora el flujo sanguíneo

6 de cada 10 españoles mayores de 15 años practica deporte de forma periódica u ocasional según la última Encuesta de Hábitos Deportivos por el Ministerio de Educación, formación profesional y deportes[1]. Una tendencia que se ve reflejada en la adopción de hábitos saludables entre las diferentes generaciones. Y es que el bienestar total es el eje principal de los deportistas, con especial foco en la alimentación.

Para un deportista, una dieta equilibrada incluye incorporar una serie de alimentos que aporten todos aquellos componentes necesarios para un mejor rendimiento deportivo. En este sentido, el cacao en polvo es el aliado perfecto para obtener resultados en los entrenamientos, gracias a su alto contenido en minerales que incluye magnesio, potasio y flavonoides localizados en el interior de los granos del cacao.

Paccari, productores de cacao 100% orgánico biodinámico de origen ecuatoriano, resaltan cómo el consumo de cacao en polvo puede potenciar el rendimiento durante la actividad física, gracias a sus numerosos beneficios:

Estimula el desarrollo de la musculatura: el cacao en polvo proporciona nutrientes esenciales que ayudan en el desarrollo y la reparación muscular, promoviendo así una musculatura reforzada. También reduce naturalmente la miostatina, proteína que estimula la hipertrofia muscular, la cual limita el crecimiento de los músculos.

Reduce la inflamación muscular: las actividades deportivas como el running o el trekking pueden producir inflamación en los músculos. Es por eso, que los compuestos antiinflamatorios presentes en el cacao podrían ayudar a reducir la inflamación después del ejercicio, permitiendo una recuperación más rápida y efectiva.

Aumenta la motivación para entrenar: la presencia de estimulantes naturales como la teobromina y la cafeína en el cacao en polvo puede proporcionar un impulso de energía y motivación para realizar entrenamientos de mayor intensidad. También contiene feniletilamina, que ayuda al cerebro a generar un estado de satisfacción, idóneo para recargar energías después de hacer ejercicio.

Minimiza la fatiga muscular: los flavonoides presentes en el cacao en polvo tienen propiedades que pueden ayudar a retrasar la aparición de la fatiga muscular durante el ejercicio, permitiéndote mantener un rendimiento beneficioso y prolongado. Además, estos flavonoides también mejoran la actividad del óxido nítrico, reduciendo el gasto de oxígeno y aumentando el rendimiento de ejercicios aeróbicos.

Mejora el flujo sanguíneo: los antioxidantes del cacao en polvo contribuyen a mejorar la circulación sanguínea, lo que significa que más oxígeno y nutrientes llegan a los músculos durante el ejercicio, mejorando su rendimiento y acelerando la recuperación.

Integrar el cacao en polvo orgánico en una dieta equilibrada durante la rutina de entrenamiento podría resultar beneficioso para cumplir con metas deportivas.

[1] Ministerio de educación, formación profesional y deportes (2022). Encuesta de Hábitos Deportivos en España. <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>

Datos de contacto:

Lesly

Paccari

+34722250713

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>