

### Curiosidades de futbolistas



¿No te parece curioso que los futbolistas beben algo y después lo escupen<sup>1)</sup>? Pues, a veces no es agua lo que escupen, sino otra bebida. Lo explicamos: unos estudios señalan que si tomas una bebida con una solución a base de carbohidratos<sup>2)</sup> y la escupes después de unos 5 segundos, tienes más energía durante un breve período. Así las capacidades atléticas pueden mejorar un 3%. Eso permite a los futbolistas aguantar un poco mejor los campeonatos como el Mundial –que concentran muchos partidos en pocos días– o la dura competición del final de la temporada.

*adaptado de: [www.quo.es](http://www.quo.es), 21-09-2018*

noot 1 escupir = uitspugen

noot 2 el carbohidrato = het koolhydraat