



## Enjuagues bucales con carbohidratos y su efecto en el rendimiento de carreras contrarreloj: Revisión sistemática

Carbohydrate mouthwashes and their effect on running time trial performance: Systematic review.

Héctor Fuentes-Barría<sup>1\*</sup> [orcid.org/0000-0003-0774-0848](https://orcid.org/0000-0003-0774-0848)

Raúl Aguilera-Eguía<sup>2</sup> [orcid.org/0000-0002-4123-4255](https://orcid.org/0000-0002-4123-4255)

Catalina González-Wong<sup>3</sup> [orcid.org/0000-0003-0360-8567](https://orcid.org/0000-0003-0360-8567)

Cherie Flores-Fernández<sup>4</sup> [orcid.org/0000-0001-5294-7157](https://orcid.org/0000-0001-5294-7157)

Brenda Herrera-Serna<sup>5</sup> [orcid.org/0000-0002-3347-2069](https://orcid.org/0000-0002-3347-2069)

Diego Valenzuela-Pérez<sup>1,6</sup> [orcid.org/0000-0002-9884-1187](https://orcid.org/0000-0002-9884-1187)

Sebastián Urbano-Cerda<sup>1</sup> [orcid.org/0000-0003-0508-6985](https://orcid.org/0000-0003-0508-6985)

1. Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile
2. Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Carrera de kinesiología. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile
3. Facultad de Salud Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile.
4. Departamento de Gestión de la Información. Universidad Tecnológica Metropolitana. Santiago, Chile.
5. Departamento de Salud Oral, Universidad Autónoma de Manizales, Manizales, Colombia
6. Escuela de Kinesiología, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile

Fecha de recepción: Junio 23 - 2019

Fecha de revisión: Enero 20 - 2020

Fecha de aceptación: Agosto 28 - 2020

Fuentes-Barría H, Aguilera-Eguía R, González-Wong C, Flores-Fernández C, Herrera-Serna B, Valenzuela-Pérez D, Urbano-Cerda S. Enjuagues bucales con carbohidratos y su efecto en el rendimiento de carreras contrarreloj: Revisión sistemática Univ. Salud. 2020;22(3):280-287. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.202203.200>

### Resumen

**Introducción:** Actualmente, los efectos del enjuague bucal con carbohidratos sobre el rendimiento son controvertidos, algunos estudios plantean efectos ergogénicos, mientras que otros no han reportado efecto luego de suministrar enjuague bucal con carbohidratos. **Objetivo:** Determinar si existe evidencia científica que avale los distintos protocolos de enjuagues bucales con carbohidratos y su efecto sobre el rendimiento deportivo en carreras de ciclismo contrarreloj. **Materiales y métodos:** se realizó una búsqueda bibliográfica entre el 2015 y 2019 en las bases de datos *Medline*, Biblioteca *Cochrane* y *Scopus* utilizando los términos *Carbohydrates*, *Mouth rinse* y *Athletic performance*. **Resultados:** Se revisaron 96 estudios y se seleccionaron 7 en diversos grupos poblacionales, con diferentes métodos de evaluación y diversas dosis de enjuague con carbohidratos. Los resultados obtenidos fueron controversiales, en algunos casos se demostró efecto ergogénico y en otros no. **Conclusiones:** Los efectos de los enjuagues bucales con carbohidratos son controvertidos, por lo que no se puede asegurar que provoquen mejoras de rendimiento en carreras de ciclismo contrarreloj. Se requiere de más estudios aleatorizados controlados que logren homogeneizar e identificar los mecanismos de acción específicos mediante el cual los enjuagues bucales con carbohidratos actúan sobre distintas poblaciones de estudio.

**Palabras clave:** Suplementos dietético; carbohidratos; enjuague bucal; rendimiento deportivo; medicina deportiva (Fuente: DeCS, Bireme).

### Abstract

**Introduction:** Currently, the effects of carbohydrate mouthwash use on sports performance are controversial. While some studies have shown ergogenic effects, others have not demonstrated any advantage. **Objective:** To determine whether there is scientific evidence to support the different protocols for carbohydrate mouthwashes use and their effect on sports performance in cycling races time trial. **Materials and methods:** A search of literature published between 2015 and 2019 was conducted in the *Medline*, *Cochrane Library*, and *Scopus* databases using the terms *Carbohydrates*, *Mouth rinses* and *Athletic performance*. **Results:** 7 out of 96 reviewed studies were selected, which included different population groups, evaluation methods, and doses of rinsing carbohydrates. The results obtained on the impact of carbohydrate mouthwashes on sport performance were controversial as only some studies demonstrated an ergogenic effect. **Conclusions:** As the effects of carbohydrate mouthwashes are debatable, it cannot be assured that they improve performance in different cycling races time-trial. More randomized

#### \*Autor de correspondencia

Héctor Fuentes-Barría  
e-mail: [h3ct0r.fuentes.b@gmail.com](mailto:h3ct0r.fuentes.b@gmail.com)

[280]

postprandiales en donde los depósitos de glucógeno están llenos<sup>(28,49)</sup>.

En cuanto a la dosis de concentración, en los estudios analizados que reportaron cambios significativos del rendimiento TT sugieren dosis entre un 6% a 16%, no reportándose cambios adicionales en el rendimiento al elevar la dosis de concentración<sup>(24-26)</sup>. Considerando estos puntos las recomendaciones actuales para estados alimenticios de ayunas y postprandiales están en torno a la administración de enjuagues bucales con CHO en dosis cercanas al 6% durante periodos de 5 a 10 segundos o 30 a 60 g/h para actividades cuya intensidad sea cercana al 75% del VO<sub>2</sub> máx. y 90g/h para actividades cuyo tiempo de duración sea superior a 3 horas, esto con el objetivo de tener un efecto óptimo sobre el rendimiento y suministrar una fuente energética constante que evite pérdidas mayores al 2% del peso corporal<sup>(4,10,12,13,18,50)</sup>.

Los hallazgos dispares de esta revisión se pueden explicar por la falta de homogeneidad en los protocolos de enjuagues bucales con CHO por lo que todas estas consideraciones deben ser cuidadosamente evaluadas cuando se interpreten los resultados de los diferentes estudios y se intenten establecer conclusiones acerca de la efectividad de los enjuagues bucales con CHO en el rendimiento aeróbico en pruebas TT<sup>(13,45,46)</sup>.

### Conclusiones

Los efectos de los distintos protocolos de enjuague bucal con CHO son controvertidos, por lo que no se puede asegurar que provoquen mejoras de rendimiento en los distintos tipos de pruebas TT. Se requiere de más estudios aleatorizados controlados que logren homogeneizar e identificar los mecanismos de acción específicos mediante el cual los enjuagues bucales con CHO actúan en distintas poblaciones de estudio.

**Conflicto de intereses:** Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

### Referencias

1. Plaza-Díaz J, Martínez Agustín O, Gil Hernández A. Los alimentos como fuente de mono y disacáridos: aspectos bioquímicos y metabólicos. *Nutr Hosp* 2013; 28 (4):5-16. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013001000002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001000002)

2. Delbianco M, Bharate P, Varela-Aramburu S, Seeberger PH. Carbohydrates in Supramolecular Chemistry. *Chem Rev.* 2016 Feb 24;116(4):1693-752. doi: 10.1021/acs.chemrev.5b00516.
3. Cocinero EJ, Çarçabal P. Carbohydrates. *Top Curr Chem.* 2015;364:299-333. doi: 10.1007/128\_2014\_596.
4. Khong TK, Selvanayagam VS, Sidhu SK, Yusof A. Role of carbohydrate in central fatigue: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports.* 2017;27(4):376-84. doi: 10.1111/sms.12754.
5. Jørgensen SB, Richter EA, Wojtaszewski JF. Role of AMPK in skeletal muscle metabolic regulation and adaptation in relation to exercise. *J Physiol.* 2006;574(1):17-31. doi:10.1113/jphysiol.2006.109942.
6. Hardie DG. AMP-activated/SNF1 protein kinases: conserved guardians of cellular energy. *Nat Rev Mol Cell Biol.* 2007;8(10):774-85. doi: 10.1038/nrm2249.
7. Jeukendrup A. Los carbohidratos durante el ejercicio: la investigación de los últimos 10 años. Nuevas recomendaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes.* 2013,113(3): 7-22. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.00.
8. Burke L, Hawley J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011;29 (sup1): S17-S27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473
9. Perez-Guisado J. Athletic performance: muscle glycogen and protein intake. *Apunts Med sport.*2008;43(159):109-63. Disponible en <https://www.apunts.org/en-athletic-performance-muscle-glycogen-protein-articulo-13126396>
10. Silva T de A, de Souza MEDCA, de Amorim JF, Stathis CG, Leandro CG, Lima-Silva AE. Can Carbohydrate Mouth Rinse Improve Performance during Exercise? A Systematic Review. *Nutrients.* 2014;6(1):1-10. doi:10.3390/nu6010001.
11. Van Loon LJ, Greenhaff PL, Constantin-Teodosiu D, et al. The effects of increasing exercise intensity on muscle fuel utilization in humans. *J Physiol.* 2001;536(1):295-304. doi:10.1111/j.1469-7793.2001.00295.x.
12. Jentjens R L, Moseley L, Waring R H, Harding L K, Jeukendrup A E. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. *J Appl Physiol.* 2004. 96(4): 1277-1284. doi:10.1152/jappphysiol.00974.2003.
13. Fontan Jeniffer dos Santos, Amadio Marselle Bevilacqua. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. *Rev Bras Med Esporte.* 2015; 21(2): 153-57. doi: 10.1590/1517-86922015210201933.
14. Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(3):709-31. doi: 10.1249/MSS.0b013e31890eb86.
15. Temesi J, Johnson NA, Raymond J, Burdon CA, O'Connor HT. Carbohydrate ingestion during endurance exercise improves performance in adults. *J Nutr.* 2011;141(5):890-7. doi: 10.3945/jn.110.137075.
16. Sawka M N, Burke L M, Eichner E R, Maughan R J, Montain S J, Stachenfeld N. S. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007.39(2): 377-390. doi:10.1249/mss.0b013e31802ca597
17. Jeukendrup A. A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Med.* 2014;44(1):S25 - 33. doi: 10.1007/s40279-014-0148-z.

18. Peart DJ. Quantifying the Effect of Carbohydrate Mouth Rinsing on Exercise Performance. *J Strength Cond Res.* 2017;31(6):1737-43. doi: 10.1519/JSC.0000000000001741.
19. Gam S, Guelfi KJ, Fournier PA. Mouth rinsing and ingesting a bitter solution improves sprint cycling performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(8):1648-57. doi: 10.1249/MSS.0000000000000271.
20. Lane S C, Bird S R, Burke L M, Hawley J.A. Effect of a carbohydrate mouth rinse on simulated cycling time-trial performance commenced in a fed or fasted state. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2013, 38(2): 134–39. doi: 10.1139/apnm-2012-0300.
21. Jadad AR, Enkin M. *Randomized controlled trials: questions, answers and musings (2<sup>a</sup> ed).* Blackwell; 2007. Disponible en: <https://www.wiley.com/en-us/Randomized+Controlled+Trials%3A+Questions%2C+Answers+and+Musings%2C+2nd+Edition-p-9781405132664>
22. Pires FO, Brietzke C, Pinheiro FA, Veras K, de Mattos ECT, Rodacki ALF, et al. Carbohydrate Mouth Rinse Fails to Improve Four-Kilometer Cycling Time Trial Performance. *Nutrients.* 2018;12;10(3). pii: E342. doi: 10.3390/nu10030342.
23. Ispoglou T, O’Kelly D, Angelopoulou A, Bargh M, O’Hara JP, Duckworth LC. Mouth Rinsing With Carbohydrate Solutions at the Postprandial State Fail to Improve Performance During Simulated Cycling Time Trials. *J Strength Cond Res.* 2015;29(8):2316-25. doi: 10.1519/JSC.0000000000000882.
24. James RM, Ritchie S, Rollo I, James LJ. No Dose Response Effect of Carbohydrate Mouth Rinse on Cycling Time-Trial Performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2017;27(1):25-31. doi: 10.1123/ijsnem.2016-0111.
25. Murray KO, Paris HL, Fly AD, Chapman RF, Mickleborough TD. Carbohydrate mouth rinse improves cycling time-trial performance without altering plasma insulin concentration. *J Sports Sci Med.* 2018;17:145–52. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29535588/>
26. Devenney S, Collins K, Shortall M. Effects of various concentrations of carbohydrate mouth rinse on cycling performance in a fed state. *Eur J Sport Sci.* 2016;16(8):1073-8. doi: 10.1080/17461391.2016.1196735.
27. Kulaksız TN, Koşar ŞN, Bulut S, Güzel Y, Willems ME, Hazir T, et al. Mouth Rinsing with Maltodextrin Solutions Fails to Improve Time Trial Endurance Cycling Performance in Recreational Athletes. *Nutrients.* 2016;8(5). pii: E269. doi: 10.3390/nu8050269
28. Trommelen J, Beelen M, Mullers M, Gibala MJ, van Loon LJ, Cermak NM. A Sucrose Mouth Rinse Does Not Improve 1-hr Cycle Time Trial Performance When Performed in the Fasted or Fed State. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2015;25(6):576-83. doi: 10.1123/ijsnem.2015-0094
29. Pöschmüller M, Schwingshackl L, Colombani PC, Hoffmann G. A systematic review and meta-analysis of carbohydrate benefits associated with randomized controlled competition-based performance trials. *J Int Soc Sports Nutr.* 2016;13:27. doi: 10.1186/s12970-016-0139-6.
30. Ataíde-Silva T, Ghiarone T, Bertuzzi R, Stathis CG, Leandro CG, Lima-Silva AE. CHO Mouth Rinse Ameliorates Neuromuscular Response with Lower Endogenous CHO Stores. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(9):1810-20. doi: 10.1249/MSS.0000000000000973.
31. Simpson GW, Pritchett R, O’Neal E, Hoskins G, Pritchett K. Carbohydrate Mouth Rinse Improves Relative Mean Power During Multiple Sprint Performance. *Int J Exerc Sci.* 2018;11(6):754-63. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6033500/>
32. Clarke ND, Hammond S, Kornilios E, Mundy PD. Carbohydrate mouth rinse improves morning high-intensity exercise performance. *Eur J Sport Sci.* 2017;17(8):955-63. doi: 10.1080/17461391.2017.1333159.
33. Fraga C, Velasques B, Koch AJ, Machado M, Paulucio D, Ribeiro P, et al. Carbohydrate mouth rinse enhances time to exhaustion during treadmill exercise. *Clin Physiol Funct Imaging.* 2017;37(1):17-22. doi: 10.1111/cpf.12261.
34. Phillips SM, Findlay S, Kavaliauskas M, Grant MC. The Influence of Serial Carbohydrate Mouth Rinsing on Power Output during a Cycle Sprint. *J Sports Sci Med.* 2014;13(2): 255-58. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24790476/>
35. Jeffers R, Shave R, Ross E, Stevenson EJ, Goodall S. The effect of a carbohydrate mouth-rinse on neuromuscular fatigue following cycling exercise. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2015;40(6):557-64. doi: 10.1139/apnm-2014-0393.
36. Hawkins KR, Krishnan S, Ringos L, Garcia V, Cooper JA. Running Performance With Nutritive and Nonnutritive Sweetened Mouth Rinses. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;12(8):1105-10. doi: 10.1123/ijspp.2016-0577.
37. Chambers E S, Bridge M W, Jones D A. Carbohydrate sensing in the human mouth: Effects on exercise performance and brain activity. *J. Physiol.* 2009; 587(8): 1779-94. doi: 10.1113/jphysiol.2008.164285.
38. Konishi K, Kimura T, Yuhaku A, Kurihara T, Fujimoto M, Hamaoka T, et al. Mouth rinsing with a carbohydrate solution attenuates exercise-induced decline in executive function. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017.14(45):2-8. doi: 10.1186/s12970-017-0200-0.
39. Rowlatt G, Bottoms L, Edmonds CJ, Buscombe R. The effect of carbohydrate mouth rinsing on fencing performance and cognitive function following fatigue-inducing fencing. *Eur J Sport Sci.* 2017;17(4):433-40. doi: 10.1080/17461391.2016.1251497.
40. Deighton K, Duckworth L, Matu J, Suter M, Fletcher C, Stead S, et al. Mouth rinsing with a sweet solution increases energy expenditure and decreases appetite during 60 min of self-regulated walking exercise. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41(12):1255-61. doi: 10.1139/apnm-2016-0344.
41. Bazzucchi I, Patrizio F, Felici F, Nicolò A, Sacchetti M. Carbohydrate Mouth Rinsing: Improved Neuromuscular Performance During Isokinetic Fatiguing Exercise. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;12(8):1031-8. doi: 10.1123/ijspp.2016-0583.
42. Bataineh MF, Al-Nawaiseh AM, Abu Altaieb MH, Bellar DM, Hindawi OS, Judge LW. Impact of carbohydrate mouth rinsing on time to exhaustion during Ramadan: A randomized controlled trial in Jordanian men. *Eur J Sport Sci.* 2018;18(3):357-66. doi: 10.1080/17461391.2017.1420236.
43. Bavaresco Gambassi B, Gomes de Santana Barros Leal Y, Pinheiro Dos Anjos ER, Antonelli BA, Gomes Gonçalves E Silva DC, Hermes Pires de Mélo Montenegro I, et al. Carbohydrate mouth rinse improves cycling performance carried out until the volitional exhaustion. *J Sports Med Phys Fitness.* 2019;59(1):1-5. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07980-4.
44. Bastos-Silva VJ, Melo Ade A, Lima-Silva AE, Moura FA, Bertuzzi R, de Araujo GG. Carbohydrate Mouth Rinse Maintains Muscle Electromyographic Activity and Increases Time to Exhaustion during Moderate but not High-Intensity

- Cycling Exercise. *Nutrients.* 2016;8(3):49. doi: 10.3390/nu8030049.
45. Chong E, Guelfi KJ, Fournier PA. Combined glucose ingestion and mouth rinsing improves sprint cycling performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2014;24(6):605-12. doi: 10.1123/ijsnem.2013-0097.
  46. Ali A, Moss C, Yoo MJY, Wilkinson A, Breier BH. Effect of mouth rinsing and ingestion of carbohydrate solutions on mood and perceptual responses during exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14:4. doi: 10.1186/s12970-016-0161-8.
  47. Ali A, Yoo MJY, Moss C, Breier BH. Carbohydrate mouth rinsing has no effect on power output during cycling in a glycogen-reduced state. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 2016: 13:19. doi: 10.1186/s12970-016-0131-1.
  48. Krings BM, Peterson TJ, Shepherd BD, McAllister MJ, Smith JW. Effects of Carbohydrate Ingestion and Carbohydrate Mouth Rinse on Repeat Sprint Performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2017;27(3):204-12. doi: 10.1123/ijsnem.2016-0321.
  49. Fares E J, Kayser B. Carbohydrate mouth rinse effects on exercise capacity in pre- and postprandial States. *J. Nutr. Metab.* 2011;2011:385962. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22013515/>
  50. Chryssanthopoulos C, Ziaras C, Oosthuysen T, Lambropoulos I, Giorgios P, Zacharogiannis E, et al. Carbohydrate mouth rinse does not affect performance during a 60-min running race in women. *J Sports Sci.* 2018;36(7):824-33. doi: 10.1080/02640414.2017.1344358.