

## **LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE**

Hasta el año 2000 no fue cuando se le dio la misma importancia al agua como al resto de los nutrientes. En la actualidad, nadie pone en duda que el agua es un nutriente esencial en la alimentación de toda persona, y más siendo ésta practicante de deporte y actividad física regularmente, pues solo basta decir, que una pérdida del 20% de su contenido en el organismo, puede producir la muerte.

La hidratación en el deporte es un tema que abarca muchas vertientes, pues son múltiples los factores que inciden en las cantidades a ingerir, como lo son el tipo de ejercicio y/ o actividad física a empeñar, el calendario de entrenamientos y competiciones, las cualidades del individuo, las características del medio (en un ambiente caluroso la humedad impide parcialmente la evaporación del sudor, por lo que una adecuada hidratación es esencial para prevenir posibles golpes de calor) y en la época del año que realizamos tal actividad. Tiene una funcionalidad muy importante en relación con la práctica de actividad física, ayuda a transportar los nutrientes al músculo, refrigeración, eliminación de desechos metabólicos, lubricación de las articulaciones, digestión y absorción de nutrientes entre otros.

Las principales pérdidas de agua se producen a través del sudor, que se produce por un aumento de la temperatura corporal, de ahí su función termorreguladora, orina y heces, la respiración y el habla, y la perspiración insensible de la piel en reposo. Las pérdidas de agua en el organismo las concebimos a través de la sed (nuestro indicador de deshidratación), aunque no es del todo fiable, ya que se produce cuando el organismo ya está ligeramente deshidratado.

La deshidratación en individuos que buscan un rendimiento deportivo, desemboca en efectos secundarios que repercuten en la no consecución de los objetivos marcados, pues el aumento de la temperatura corporal provocado por ésta, aumenta la utilización de la glucosa por parte del músculo y favorece una menor captación de ácidos grasos libres y una mayor liberación de adrenalina que estimula la glucógenesis. Ambos casos conducen a una disminución de los depósitos de glucógeno y por tanto, a la fatiga. Además de la sed, hay más indicadores de deshidratación del organismo como el cansancio, taquicardia, calambres musculares, vómitos, escasa orina y de un color un tanto oscura, debilidad...

En el lado opuesto, la hiperhidratación (contenido corporal de agua anormalmente elevado). Existe controversia en relación a si la hiperhidratación antes del ejercicio resulta beneficiosa para mantener un estado de hidratación óptimo durante éste, y así contribuir a mejorar el rendimiento. Principalmente para obtener una buena hidratación antes, durante y después del ejercicio, la primera bebida es el agua, esencialmente para garantizar el estado de salud. No obstante, en busca de una hidratación más completa que busca la obtención de unos objetivos, es decir, el mayor rendimiento posible del deportista, la utilización de bebidas isotónicas o de reposición (adición de carbohidratos y electrolitos en una cantidad comprendida entre el 6 y el 10%) toman importancia en la práctica de actividad física.

Sacando conclusiones, la hidratación en busca del mayor rendimiento deportivo del deportista todavía sigue siendo estudiada, ya que debe seguir una estrategia personalizada, pero en busca de la salud, la hidratación general reúne unos consejos prácticos para intentar estar hidratado antes, durante y después del ejercicio como beber 500 ml de agua 2 horas antes del ejercicio, durante éste cada 15- 20 minutos 200 ml y tras el ejercicio 500 ml. Estas cantidades pueden variar dependiendo del ejercicio.



Francisco José Pérez González