

CONSEJOS SOBRE HIDRATACIÓN PARA LOS CORREDORES DEL MEDIO MARATÓN

La base para cubrir los requerimientos nutricionales en el deportista es una dieta equilibrada y una correcta hidratación. Si quiere optimizar su rendimiento deportivo necesita estar bien nutrido e hidratado, ya que los dos hechos demostrados que más contribuyen al desarrollo de fatiga durante el ejercicio físico son la disminución de los hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno en el organismo y la aparición de deshidratación por la pérdida por el sudor de agua y electrolitos.



Conscientes de la **importancia de una correcta hidratación para el deportista**, recientemente la Federación Española de Medicina del Deporte publicó un documento de consenso sobre bebidas para el deportista, la composición de éstas y pautas de reposición de líquidos. Se pretende en este artículo exponer de forma resumida los consejos básicos sobre hidratación para los que van a correr la **próxima edición del Medio Maratón de Granada**.

Hidratación antes del ejercicio

Se debe conseguir que los deportistas estén bien hidratados antes del entrenamiento o de la competición. **La valoración del peso corporal puede ser utilizado como indicador de una hidratación adecuada.** Se considera que un sujeto está correctamente hidratado si su peso por la mañana en ayunas es estable (varía menos del 1 % día a día). En las mujeres hay que tener en cuenta la fase del ciclo menstrual, ya que en una fase de éste el peso puede ser mayor pues se retiene más agua. **La deshidratación será mínima con una pérdida del 1 al 3% del peso corporal, moderada entre el 3 al 5 % y severa si es mayor del 5%.**

La valoración del peso corporal puede ser utilizado como indicador de una hidratación adecuada

Si se ingieren suficientes bebidas con las comidas y existe un periodo de descanso adecuado (8-12 horas) desde la última sesión de entrenamiento es probable que el deportista esté bien hidratado. **Si la orina es oscura o muy concentrada, se debería de aumentar la ingesta en las dos horas antes del ejercicio.** En ambientes calurosos y húmedos es conveniente tomar cerca de medio litro de líquido con sales minerales durante la hora previa al comienzo de la competición, dividido en cuatro tomas cada 15 minutos (200 ml. cada cuarto de hora). Si el ejercicio que se va a realizar va a durar más de una hora, como es el caso del medio maratón, es recomendable añadir hidratos de carbono a la bebida.

Rehidratación durante el ejercicio

El objetivo es conseguir que los deportistas ingieran la cantidad de líquido suficiente que permita mantener el balance hidroelectrolítico adecuado durante el ejercicio.

A partir de los 30 minutos del inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos, y después de una hora esto se hace imprescindible. **Se recomienda beber entre 6 y 8 mililitros de líquido por kilogramo de peso y hora de ejercicio** (aproximadamente 400 a 500 ml/h o 150 – 200 ml. cada 20 minutos). No es conveniente tomar más líquido del necesario para compensar el déficit hídrico.

La temperatura ideal de los líquidos debe oscilar entre 15 – 21°C . Bebidas más frías enlentecen la absorción y en ocasiones pueden provocar lipotimias y desvanecimientos, mientras que las bebidas más calientes no son apetecibles, por lo que se beberá más cantidad.

Rehidratación postesfuerzo

La rehidratación debe iniciarse tan pronto como finalice el ejercicio. Si la disminución de peso durante el entrenamiento o la competición ha sido superior al 2% del peso corporal, conviene beber aunque no se tenga sed y salar más los alimentos. Se recomienda ingerir como mínimo un 150 % de la pérdida de peso en las primeras seis horas tras el ejercicio, para cubrir el líquido eliminado tanto por el sudor como por la orina y de esta manera recuperar el equilibrio hídrico. Los deportistas mejor preparados desarrollan sistemas de refrigeración (sudoración) más eficientes, por lo que deberán ingerir más líquidos.



Las bebidas de rehidratación postejercicio, que deben contener tanto sodio como carbohidratos, hay que comenzar a tomarlas tan pronto como sea posible. Conviene recordar también que la resíntesis del glucógeno hepático y muscular (gastado durante el ejercicio) es mayor durante las dos primeras horas después del esfuerzo.



Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo
Especialista en Medicina del Deporte
Responsable del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía
de Deportes del Ayuntamiento de Granada