SALUD Y BIENESTAR

LOS CONSEJOS DE COVAP

● El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, especialista en Medicina del Deporte, señala la importancia de una buena y adecuada hidratación en la práctica de ejercicio físico

Hidratarse es clave para el deportista

Redacción

Para cubrir los requerimientos nutricionales en el deportista son fundamentales 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 en el sudor de agua y electrolitos.

Consciente de la importancia de una correcta hidratación para el deportista, la Federación Española de Medicina del Deporte publicó un documento de consenso sobre bebidas para el deportista, la composición de éstas y las pautas de reposición de líquidos. Es un tema tan relevante que la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, en una jornada celebrada el pasado mes de abril en Granada, abordó el monográfico *Nutrición e Hidratación*, un artículo que pretende exponer de forma resumida los consejos básicos sobre hidratación para todos aquellos que practican deporte. Una correcta hidratación es vital antes, durante y después del ejercicio físico.

La reposición de líquidos es básica y vital para el rendimiento deportivo, así como para la salud

Resulta fundamental que los deportistas estén bien hidratados antes del entrenamiento o de la competición. La valoración del peso corporal puede ser utilizada 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 ese momento el peso puede ser mayor debido a que la retención de agua es mucho mayor. 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%.

JOSÉ MARTÍNEZ

Es muy importante beber antes, durante y después de la práctica deportiva.

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 mililitros cada cuarto de hora). Si el ejercicio que se va a realizar va a durar más de una hora es recomendable añadir hidratos de carbono a la bebida.

También hay que dar una especial importancia a la rehidratación durante la actividad. 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 los 15° y los 21°C. Las bebidas más frías hacen más lenta 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.

Por otra parte, 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 electrolitos 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.

Es recomendable tomar leche desnatada tras hacer deporte por sus propiedades y nutrientes

Y es precisamente después de la actividad física donde la leche desnatada, según algunos estudios realizados, puede ser una bebida muy adecuada, incluso considerada como una alternativa a las bebidas energéticas deportivas existentes en el mercado, ya que aporta todo lo que se necesita después de la práctica de ejercicio físico. Si el deportista no tiene intolerancia a la lactosa, uno de los grandes beneficios de la leche es que su digestión y absorción es relativamente fácil. Además, nos aporta carbohidratos, para reponer los depósitos de glucógeno muscular y proteínas de buena calidad (caseína y proteínas séricas), para promover la recuperación y el crecimiento muscular, así como agua y electrolitos, para reponer los perdidos por el sudor. La leche también tiene el beneficio extra de proporcionar vitaminas que no están presentes en las bebidas comerciales, por lo que todo son ventajas. Clave para el deporte.