

## LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

La hidratación antes, durante y después del ejercicio es una herramienta básica para mantener el rendimiento físico y prevenir los efectos nocivos que la deshidratación provoca sobre la salud del deportista.

La ingesta de volúmenes específicos de líquidos en estos periodos evita estos efectos del déficit de agua corporal sobre la termorregulación, el rendimiento físico y la salud.

La sudoración es una de las principales vías de pérdida de agua corporal, pero no debe considerarse un mecanismo de regulación del balance de agua ya que no está en relación con las entradas y salidas de ésta sino con la producción y pérdida de calor.

El sudor está constituido por una solución hipotónica. Puede variar su grado de hipotonicidad pero nunca supera los 100-150 mosm/l y en cambio puede llegar a tener menos de 30 mosm/l. Si nos centramos en cuestiones más prácticas podemos decir que la evaporación de 1 litro de sudor equivale a la pérdida de 539 kcal.

El sudor está compuesto por:

SOLUTO	Na	K	Cl	BICARBONATO	OSMOLARIDAD
COMPOSICIÓN MEDIA DEL SUDOR (MMol/lts)	47,9	5,9	40,4	--	94,2
CANTIDAD DE SOLUTO EN LÍQUIDO EXTRACELULAR (Meq/lts)	217,5	60	157,5	24	254
CANTIDAD DE SOLUTO ELIMINADA (Meq/lts)	191,6	23,6	161,6	--	94,2
CANTIDAD DE SOLUTO DESPUÉS DE LA PÉRDIDA DE 4 LTS (Meq/lts)	198,3	36	148,3	--	312,1

La rehidratación se logra reponiendo las pérdidas de agua y de electrolitos y manteniendo el estado de hidratación corporal. Para conseguir este objetivo no es suficiente únicamente con agua.

## LA DESHIDRATACIÓN

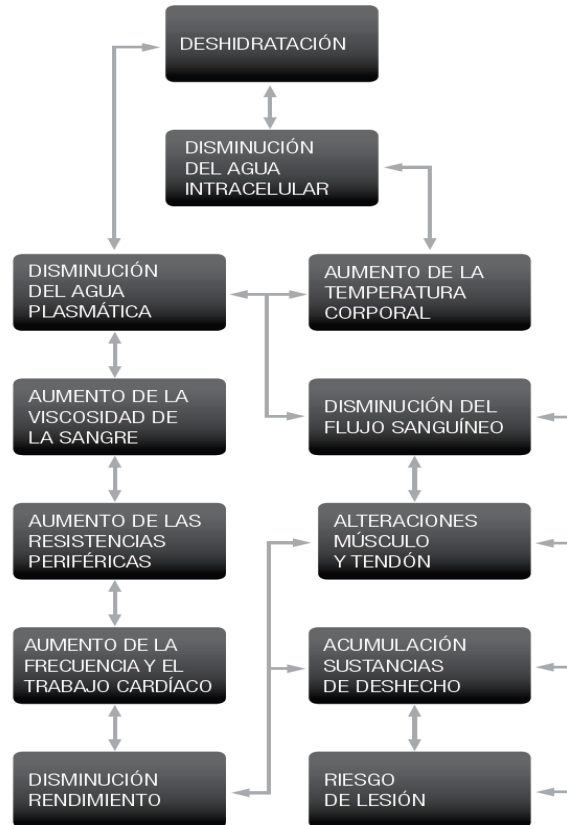
Hablamos de deshidratación cuando una persona o deportista pierde más líquidos de los que ingiere. Para poder mantener un rendimiento adecuado no debería llegarse nunca a la sensación de sed, ya que éste es ya un signo de deshidratación.

Cabe recordar que:

- Una pérdida de un 3% de líquidos se inicia el mecanismo de la sensación de sed
- Una pérdida de un 2% de agua implica bajada del rendimiento físico
- Pérdidas de >3% riesgo de náuseas, vómitos, diarreas...

La deshidratación produce todo un conjunto de efectos negativos en el deportista:

- Aumenta la Frecuencia cardíaca
- Aumenta la temperatura
- Aumenta sensación de fatiga
- Riesgo de golpe por calor, riesgo de lesión...



## RECOMENDACIONES GENERALES

No es conveniente probar una nueva bebida deportiva el mismo día de la competición ya que algunas de ellas pueden provocar molestias intestinales, y, evidentemente, cada deportista debe disponer de su propia botella para evitar así la posible transmisión de infecciones.

Debe empezarse a beber 30-60 minutos antes del inicio de la actividad y beber pequeñas cantidades de líquido (200-300 ml) cada 15-20 minutos. El volumen total ingerido debe de ser alrededor de unos 500-1000 ml por cada hora de ejercicio y de unos 1,2-1,5 litros por cada kg de peso perdido.

## BEBIDAS ISOTÓNICAS

Según Martins et al en 2001 los objetivos principales de las bebidas isotónicas son:

- Proporcionar líquidos al deportista.
- Aportar carbohidratos.
- Reponer electrolitos, principalmente sodio.
- Mejorar el sabor del producto.

En cuanto a sus características:

- Temperatura de la bebida entorno a 15-20°.
- Contenido en HdC de alrededor de 4-8%
- Concentración salina (principalmente de sodio) aproximadamente 20-25 mmol/litro.

Entre las diferentes marcas de bebidas isotónicas destaca el Recuperation Sport. Es una bebida diseñada para la reposición de los líquidos y minerales perdidos durante la práctica deportiva y posee una fórmula basada en una óptima proporción de sodio, potasio, calcio y magnesio. El aporte de estos 4 iones constituye una suplementación ergogénica que ha demostrado ser más eficaz que otros productos aparentemente similares. Contiene además glucosa y fructosa que son los carbohidratos necesarios para poder realizar ejercicio durante un mayor espacio de tiempo y una mayor intensidad incluso en fases avanzadas del mismo.

Según la experiencia de su uso en deportistas es una bebida bien tolerada a nivel gastro-intestinal.

La dosificación recomendada para el uso de Recuperation Sport se divide en antes y después del ejercicio:

■ ANTES DEL EJERCICIO

- 1 sobre de Recuperation Sport en ½ litro de agua.
- 2-3 horas antes. Mejora la regulación renal y se evita la deshidratación
- Mientras dure el esfuerzo.

■ DESPUÉS DEL EJERCICIO

- 1 sobre de Recuperation SPORT en ½ litro de agua.
- Para una correcta y rápida rehidratación post-ejercicio, se debe reponer un 150% del peso corporal que se haya perdido.

Dr. Carles Pedret

Especialista en Medicina deportiva

Traumatología deportiva

Centro Mapfre de Medicina del Tennis

Club Basquet Valls