

¿Sabía usted sobre los beneficios de la hidratación en la actividad física?

Para estar sanos es necesario realizar una actividad física adecuada a nuestra edad y a las condiciones específicas de cada persona, alimentarnos de forma equilibrada y estar bien hidratados.

La práctica del ejercicio conlleva un aumento de la sudoración y, por lo tanto, un incremento de la necesidad de agua en nuestro organismo. Llegados aquí, parece evidente que, al igual que hacemos las recomendaciones dietéticas basadas en la variedad, calidad y equilibrio de los alimentos que ingerimos, también será necesario vigilar la cantidad y calidad de lo que bebemos.

Para un adulto, la ingesta de agua recomendada en condiciones normales es de alrededor de dos litros diarios, pero esta cantidad puede ser muy superior en caso de clima adverso (mucho calor) y con la práctica de una actividad física intensa.

Existen varios factores que influyen directamente en las cantidades a ingerir, como el tipo y duración de la actividad física, las características del ambiente y las cualidades propias de cada individuo.

Más de un 60% de nuestro organismo está compuesto por agua. Al realizar cualquier actividad física, se pierde parte de ésta a través del sudor. Por ello es muy importante beber agua antes, durante y después de la práctica del deporte.

La actividad física es uno de los factores más determinantes en la pérdida de agua. Por ejemplo, tras haber corrido una hora, nuestro organismo puede perder en torno a 1,8 litros; o 0,5 litros después de una hora de natación; o 1,5 litros luego de un partido de fútbol o baloncesto; o 1,8 litros tras haber jugado una hora al tenis.

No debemos olvidar que las necesidades hídricas pueden variar en cada individuo de acuerdo con diversos factores, como la edad, el sexo, la intensidad y duración de las posibles actividades físicas que realicemos, las altas temperaturas y la humedad ambiental, y el tipo de ropa y la tasa de sudor individual de cada persona. Todos estos factores condicionan la cantidad de agua que deberíamos beber diariamente, hasta el punto de llegar a incrementar entre dos y seis veces las necesidades hídricas diarias de nuestro organismo.

Cuando no se repone el líquido perdido durante el desarrollo de una actividad física o deporte, se llega a un estado de deshidratación que puede desembocar en efectos secundarios que repercuten no sólo en la disminución del rendimiento físico, sino también en graves consecuencias para nuestra salud, como el golpe de calor.

Por tanto, mantener hábitos y pautas de hidratación adecuados, juegan un importante papel en el desarrollo de cualquier actividad física o deportiva, pues mediante ella se:

- *Facilita el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales por el organismo.*
- *Activan las enzimas esenciales para suministrar la energía que necesita el cuerpo.*
- *Favorece la eliminación de impurezas y toxinas del organismo.*
- *Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones.*

Además mantener un equilibrio hídrico constante durante el desarrollo de cualquier actividad física o deportiva, tiene un papel de vital importancia en la regulación de la temperatura corporal, ya que, durante el ejercicio físico en torno al 75% de la energía empleada, se disipa en forma de calor y, gracias a la vaporización del sudor a través de la piel, el cuerpo es capaz de mantener la actividad muscular sin producirse una elevación excesiva de la temperatura corporal.

Por todo esto, mantener una adecuada hidratación antes, durante y después de la realización de la actividad física es esencial para la práctica responsable y segura de cualquier deporte, y para lograr, así, un mayor desempeño físico.

El Instituto de Investigación de Agua y Salud recomienda, para obtener un buen rendimiento deportivo, mantener un equilibrio hídrico constante y evitar la deshidratación. Además aconseja ingerir las siguientes cantidades de agua:

- Antes: 500 ml. 1 o 2 horas previas.

- Durante: 100 o 200 ml. cada 15 o 20 minutos.

- Después: alrededor del 150% del peso perdido.

La deshidratación puede provocar una disminución del rendimiento físico y un aumento del cansancio. Por ello, para una práctica responsable del ejercicio físico, hay que estar atento al peso corporal:

Si haciendo deporte has perdido rápidamente hasta el 1% de tu peso, notarás cómo aparece la sensación de sed; esto es ya un síntoma de alarma.

La pérdida del 2,8% del peso corporal conlleva una disminución del rendimiento físico en un 20 o 30%, aumento del cansancio y reducción del tiempo de respuesta.

Una pérdida de peso del 10% conllevaría la necesidad de asistencia médica inmediata.

La ausencia de un 10 o 15% del agua corporal total supondría, incluso, riesgo de muerte.