

Hidratación, salud y actividad física

El cuerpo humano está constituido por un 60 – 65 % de agua, de allí nace la importancia que tiene este nutriente para nosotros. La mayor parte de ese líquido se encuentra dentro de las células de todo el cuerpo, la sangre y los fluidos corporales.

¿Para qué sirve el agua?

Básicamente el agua en relación a la salud y la actividad física cumple las siguientes funciones:

- Controlar la temperatura (Es importantísimo mantener una temperatura estable (36 – 37 °C)
- Preservar la función de todo el sistema cardiovascular (volumen y circulación de sangre adecuado)
- Permitir que los nutrientes puedan realizar sus funciones correctamente dentro del organismo.
- Transporte y eliminación de sustancias y de desechos.
- Regular la presión arterial
- Evitar las enfermedades por calor (golpe de calor, insolación)

El ser humano necesita estar a una temperatura estable entre 36.5 – 37 ° C. De esta manera existe todo un sistema que se ocupa de ello, constantemente intentamos mantener la temperatura constante, por eso cuando comenzamos a realizar ejercicio el cuerpo produce calor, el cual pasa a la piel y luego pasa al ambiente. Si la temperatura interna se eleva trae mayor cansancio, desgarro y puede concluir con golpe de calor, desmayos, etc.

Es importante entender que transpiramos para perder calor (es decir evaporamos el sudor), y transformamos el sudor (líquido) en vapor (gaseoso). En el ejercicio ésta es la forma más eficiente de eliminar calor y así evita el sobrecalentamiento.

El hecho de sudar más cantidad, habla de una adaptación del ser humano, ya que es una manera de anticiparse al aumento de la temperatura corporal producto de la actividad física.

Así es que podemos arribar a una doble recomendación: **Por un lado, nunca hay evitar que transpiremos, pero también es fundamental que recuperemos lo que transpiramos.**

Aún pequeñas pérdidas de agua pueden perjudicar la actividad normal del ser humano. La deshidratación tiene impacto sobre el corazón y la cantidad de sangre lo que hace descender la presión arterial.

¿Tengo que tomar sólo cuando tengo sed? NOOOOOOOOOOO, siempre tengo que tomar antes de sentir sed, durante la actividad y después de ella, ya que cuando empiezo a sentir ganas de tomar es porque ya perdí líquidos.

¿Cuánto hay que tomar? Antes de empezar se recomienda tomar 1 a 2 vasos media hora antes de empezar, durante se sugiere tomar pequeños sorbos cada 15 – 20 minutos para no llegar a sentir sed y al finalizar lo ideal es tomar otros 2 vasos antes de continuar con mi actividad cotidiana.

¿Y cuánto tengo que tomar en todo el día? Lo que se sugiere es tomar como mínimo 2 litros por día. Las principales fuentes de ingesta de agua son: - Líquidos de bebidas (agua, jugos, infusiones, etc.), agua contenida en las preparaciones (sopas, caldos, gelatinas), alimentos (frutas y verduras, cereales, arroz, pastas) y agua endógena (agua que forma nuestro cuerpo).

¿Qué tengo que tomar? Lo ideal es reponer con agua, jugos sin calorías tipo Clight, aguas Tipo Ser, etc. Con respecto al gatorade es importante saber que está diseñado para actividades muy intensas y de larga duración, con lo cual no es necesario incluirlo en nuestras bebidas, salvo que no hayamos podido desayunar o nos sintamos mal porque nos bajo la presión o por hipoglucemia (diabetes).

- Es importantísimo recordar que con la edad suele haber cambios como: menor masa muscular lo que limita la posibilidad de perder calor, menor percepción de sed (no tengo ganas de tomar o no tengo sensación de sed). Suele haber inconvenientes del orden renal o de retención de la vejiga lo cual por incomodidad repercute en menor ingesta también. La recomendación es beber sin tener sed en cualquier momento y lugar.
- Las personas que usan beta bloqueantes tienen un menor flujo sanguíneo a la piel y tienen respuestas aumentadas de su transpiración lo cual puede aumentar su deshidratación. Además si usan diuréticos baja el potasio y puede darse hipohidratación.

Lic. Walter Dzurovcin M.N. 2782
E-mail: wdnutricion@yahoo.com.ar
www.exclusivenutrition.com.ar

Judo por ARG