



Ensayo

“Importancia de la hidratación en el deportista ”

Hidratación en la actividad física y el deporte

Licenciatura en Nutrición

7mo. Cuatrimestre

Alumna: María Fernanda García Díaz

Universidad del Sureste

Septiembre 2020

Hidratación en la actividad física y el deporte

Introducción

Dado que todos los procesos metabólicos ocurren en un medio acuoso (Grandjean y Campbell, 2006), se puede decir que el agua es el elemento básico para la vida, para que podamos mantener el estado homeostático orgánico hay que cuidar la homeostasis hídrico- electrolítica, para lograr esto necesitamos hacer buenos hábitos de hidratación, cuando una persona realiza actividad física la importancia de la hidratación aumenta, haciendo que el individuo que no cuida el equilibrio hídrico de su cuerpo, reduzca su rendimiento deportivo a un estrés biológico con consecuencias muy peligrosas.

Hidratación

El agua es la sustancia más abundante en nuestro cuerpo, los líquidos ingeridos deben garantizar una correcta hidratación en calidad así como en cantidad.

Sus principales funciones son:

1. Ser un medio de reacción, reactivo o producto, facilitando así el metabolismo celular como el funcionamiento químico.
2. Es un excelente medio de suspensión y solvente.
3. Como solvente se combina con moléculas viscosas para formar fluidos lubricantes
4. Tiene muy buena capacidad de almacenamiento térmico, por lo tanto ayuda a regular la temperatura.
5. También es una unidad estructural del organismo.

El balance de líquidos se da entre el consumo a adecuado y las pérdidas producidas por el organismo, para mantener este equilibrio se produce el mecanismo de la sed para promover la ingesta de líquidos.

Hidratación en el deporte

Un deportista debe mantener en equilibrio su estado de hidratación, en ambientes calurosos debe estar hiperhidratados, la orina de color claro puede ser un buen indicador de esto, durante la actividad física se deben beber bebidas isotónicas, que contengan una mezcla de azúcares simples y de absorción lenta, además de sodio y mantener una temperatura entre 10-20°C para facilitar el vaciamiento gástrico.

Los resultados de la deshidratación se pueden observar muy rápido, en especialmente en el deporte de larga duración; un estado de deshidratación de un 2% hace que aumente la

frecuencia cardiaca a la misma intensidad y pérdida de la eficiencia fisiológica. A su vez un estado de deshidratación cada vez mayor hará que aumente la temperatura corporal hasta llegar a los 40°C.

El requerimiento hídrico de un individuo, se ve afectado por varios factores, como: características antropométricas y de composición corporal, género, edad, ejercicio físico diario y ambiente que hace este ejercicio.

El líquido que el deportista consuma durante la actividad física tiene que tomarse en volúmenes no muy grandes, con la misma frecuencia concreta y con las correctas características adecuadas en cuanto a su osmolaridad (Hidratos de carbono y sales minerales) para el buen funcionamiento del organismo.

El mecanismo de sudoración es el medio de enfriamiento durante la actividad física, se pierden líquidos con este mecanismo y a la par existen pérdidas por la hiperventilación producida por el ejercicio intenso.

Las recomendaciones generales sobre la reposición hídrica señalan que en una persona adulta sedentaria se considera adecuada la ingesta de 2 litros/día (8 vasos al día) (AEG, SEEN, SEMERGEN, SEMFYC, SEPD, 2010; Martínez-Álvarez, Villarino Martín, Polanco Allué, Iglesias Rosado, Gil Gregorio, Ramos Cordero, López Rocha, Ribera Casado, Maraver Eizaguirre y Legido Arce, 2011) y cuando es físicamente activa, 3 litros.

Toda persona que realice actividad física con un periodo de tiempo de 20 a 30 minutos, y especialmente cuando lo hace en ambientes húmedos, por encima de los 25°C a 30°C, debe estar en correcto estado de hidratación antes de comenzar.

La *National Athletic Trainers Association* y en el Consenso de la Federación Española de Medicina Deportiva del 2008 recomiendan beber 500 mL de fluidos 2 horas antes del ejercicio.

Es muy importante que las bebidas especialmente diseñadas para la realización de actividad físico-deportiva tengan unas características concretas especialmente en cuanto a la cantidad de azúcares y sodio durante y después del esfuerzo (ligeramente hipertónicas) (Palacios et al, 2008, Shirreffs, 2011).

Muchas veces se piensa que ingerir una bebida hipertónica sería más positivo, las instituciones internacionales recomiendan no pasar de 6-9% la concentración de hidratos de carbono al haber una limitación en cuanto a la absorción de azúcares/hora. Se ha observado que la mezcla de diferentes azúcares (sacarosa, fructosa, maltodextrinas, etc) es la forma ideal para aumentar la absorción de los azúcares por hora.

Otro de los puntos clave, es la velocidad del vaciado gástrico, que es entre 1 hora a 1.5 horas en vaciar 1 litro del estómago, y con ello la posterior absorción. Este mecanismo esta afectado por una serie de factores como los solutos y el valor energético del mismo.

Las cantidades óptimas de absorción intestinal por hora son entre 600-800 ml (agua), 60g (glucosa) y hasta 90g maltodextrina o fructosa, teniendo en cuenta que esta última a grandes dosis puede ocasionar problemas

Bibliografía:

1. Álvaro Morente Montero, Francisco Jesús Llorente Cantarero. (2020). Hidratación y deshidratación en la Actividad Física y el Deporte. España: Wanceulen.
2. 1. UDS. (2020).Hidratación en el deporte. En Antología Nutrición en la actividades física y deporte. México: UDS.
3. Urdampilleta, A., & Martínez-Sanz, J.M., & Julia-Sanchez, S., & Álvarez-Herms, J. (2013). Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31(),57-76.[fecha de Consulta 25 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0214-0071. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2742/274229586004>
4. AEG, SEEN, SEMERGEN, SEMFYC, SEPD, 2010; Martínez-Álvarez, Villarino Martín, Polanco Allué, Iglesias Rosado, Gil Gregorio, Ramos Cordero, López Rocha, Ribera Casado, Maraver Eizaguirre y Legido Arce, 2011)