



La importancia de estar bien hidratado

Tanto en situaciones de altas como de bajas temperaturas es muy importante mantener nuestro cuerpo hidratado. El agua es el componente más abundante del organismo humano y, por lo tanto, esencial para la vida. Podemos pasar varias semanas sin comer pero tan sólo unos pocos días sin beber.

El agua es un nutriente que no aporta calorías y es imprescindible para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. Tanto es así que la pérdida de tan solo un 10% de agua corporal supone un grave riesgo para la salud. El agua colabora con nuestro organismo en la realización de varias funciones: permite que nuestro cuerpo se refrigere, aporta nutrientes naturales los músculos, es imprescindible para una buena lubricación de las articulaciones, regula los electrolitos en la sangre y ayuda en la eliminación de sustancias de desecho.

Equilibrio de líquidos y regulación de la temperatura corporal

La cantidad total de agua del organismo se mantiene dentro de unos límites muy estrechos. Tiene que existir un equilibrio entre el volumen de líquidos que le aportamos y el que nuestro cuerpo elimina. Por lo tanto, la cantidad de líquidos que ingerimos diariamente, sumada a la que produce nuestro metabolismo, debe cubrir las pérdidas que se producen a través de la orina, las heces, el sudor y el vapor de agua eliminado a través de los pulmones. La mayor parte del agua se almacena en los músculos –el 72% de su peso es agua-. Aproximadamente el 80% de la energía producida para la contracción muscular se libera en forma de calor. Nuestro cuerpo

debe eliminar esa cantidad de calor para que no haya un aumento de la temperatura corporal, que traería consecuencias negativas en nuestra salud, por lo que recurre al mecanismo de la sudoración que "enfria" pero a la vez provoca pérdida de líquidos.

Si practicamos algún deporte tenemos que tener en cuenta que la termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento deportivo.

Reposición de líquidos en el deportista

Es importante mantener un buen nivel de hidratación durante todo el día. Lo ideal es una ingesta, con una distribución adecuada, de un litro de agua por cada 1.000 kilocalorías consumidas.

Una norma básica para todo deportista es beber agua a lo largo de todo el día y en etapas de entrenamiento, para mantener la hidratación, la ingesta se llevará a cabo antes, durante y después de realizar el esfuerzo físico.

Para mantener unos niveles idóneos de hidratación durante la práctica deportiva basta con seguir unos sencillos consejos:

Antes de iniciar el ejercicio físico es recomendable ingerir unos 400-600 ml de agua –una o dos horas antes- para así empezar la actividad física con la hidratación adecuada. Esto ayuda a un menor aumento de la temperatura corporal y disminuye la percepción del esfuerzo. **Durante el ejercicio**, si es viable, conviene beber pequeñas cantidades de agua a intervalos regulares, para que nuestro organismo pueda ir reponiendo el líquido que pierde con el sudor y el esfuerzo muscular. **Después del ejercicio** es fundamental reponer agua, de forma inmediata y abundante, para lograr una recuperación adecuada.

Una forma rápida de saber la cantidad de agua que se ha perdido y, por lo tanto, la que se debería reponer para mantenerse correctamente hidratado, es pesarse antes y después de realizar el ejercicio físico.