



El regate de **Álvaro Segura**

La hidratación en la práctica deportiva

Hoy en *Contar con el Fútbol*, me gustaría ayudaros a regatear la deshidratación.

La hidratación es uno de los factores más importantes porque ayuda a los deportistas a obtener un rendimiento óptimo. En cuestiones de preparación integral, es un elemento básico para rendir mejor. Y cuando se habla de hidratación, hablamos de agua, que es el principal componente de nuestro cuerpo humano —más del 70% en un adulto— y el elemento fundamental para la estructura y funcionamiento correcto del organismo.

¿Por qué sudamos?

La sudoración corporal aparece cuando nuestro cuerpo supera altas temperaturas y tiene que ser refrigerado por el agua que hay en nuestro organismo, por eso mismo hay que mantener un balance diario de agua en nuestro organismo, sabiendo que vamos a tener que tomar la misma cantidad o equivalente a la cantidad de agua perdida.

Cuando el sudor se evapora, se reproduce una refrigeración de la piel. Una termorregulación eficaz durante el ejercicio requiere la evaporación del sudor, que produce el consabido efecto de refrigerante en el organismo.

¿Qué efectos tiene la sudoración?

Aunque sudar es esencial para refrigerarnos, la pérdida de líquidos por sudoración comporta una disminución del volumen de sangre y estresa el sistema cardiovascular. El corazón debe de trabajar más rápido para transportar la sangre (y con ella, oxígeno) a los músculos que están trabajando. Todo esto tiene unas consecuencias que son disminución del rendimiento físico y mental, cosa que toda la práctica deportiva requiere. La habilidad del organismo para regular la temperatura corporal está influenciada por varios factores, como el medio ambiente, la indumentaria, el estado físico o la aclimatación en los espacios donde se desarrolla la práctica deportiva.

¿Dónde jugamos?

Tenemos que tener en cuenta en qué clima vamos a jugar, y si se juega en climas cálidos y húmedos, porque la humedad limita la evaporación del sudor. Cuando la humedad es elevada la evaporación es más lenta, pero los peligros del calor no son motivo, en muchos casos, de la deshidratación en sí, sino de la capacidad de disipar el

calor generado durante un ejercicio. Conviene secarse el sudor y cambiarse la camiseta cuando esté mojada. La actividad intermitente y la alta intensidad como en el caso del fútbol, contribuyen al agotamiento de reservas de glucógeno muscular y a la aparición de la fatiga. La deshidratación puede acelerar dicho proceso.

Otro aspecto destacable es la indumentaria. Hay que vestir lo más ligero posible y con tejidos que transpiren. Por otra parte, cuanto más entrenado este un deportista, mejor se termorregula. Finalmente, es importante aclimatar al organismo a un nuevo clima, sobre todo si es distinto al que estamos habituados. Es un aspecto esencial en niños y adolescentes, pues tardan más en aclimatarse que los adultos.

Estrategias para hidratarse

La sed no es un indicador fiable para la hidratación en el deporte. La sensación de sed aparece cuando uno ya está deshidratado. Además, el ejercicio (y más si uno se divierte) retrasa la aparición de la sed. Durante los entrenamientos se debe seguir la estrategia de hidratación preestablecida, y beber cada 20 minutos de 150 a 250 ml (un vaso) de líquido a pequeños sorbos. Dicho proceso se tiene que adaptar a cada individuo en función a su capacidad termorregulación y adaptación.

En cuanto a los partidos, la noche antes hay que beber 4 u 8 vasos de agua adicionales a los que se beben usualmente. Dos horas antes, hay que beber medio litro de agua en el transcurso de una hora. En los 10 minutos previos, un vaso más de agua. Siempre a pequeños sorbos; beber en exceso provoca molestias en el estómago y repercute en el rendimiento. Después del partido se debe reponer líquido, pues siempre se sufre cierto grado de deshidratación. En este caso, se da preferencia a bebidas con carbohidratos y electrolitos, frutas como la sandía o el pomelo, caldos y zumos.

Tipos de bebidas

En cuanto a los diferentes métodos para hidratarse, tenemos gran variedad de productos. El principal es el agua, elemento principal además en las distintas bebidas deportivas. Tenemos también distintas soluciones a base de carbohidratos (en varios porcentajes), junto a electrolitos. La mayoría de los estudios especializados afirman que la mejor manera de hidratarse es tomando soluciones de carbohidratos y electrolitos.

Existen tres tipos de bebidas deportivas en el mercado: reemplazadores de fluidos, cargadores de carbohidratos y suplementos de nutrientes. Las bebidas reemplazantes se usan normalmente en actividades de menos de 2 horas, y son absorbidas tan rápidamente como el agua. Los *cargadores* producen más glucógeno que las anteriores, y los *suplementos* están reforzados con vitaminas y minerales y ayudan al deportista a mantener el balance dietético (además contienen gran cantidad de calorías y de grasas).

Bueno, hasta aquí el regate de esta semana. Espero que os sirva de ayuda para seguir creciendo como deportistas. ¡Hasta la próxima!