

Nutrición y deporte

Durante el ejercicio se pierde mucho líquido y es necesaria una frecuente hidratación. Esto se explica al decir que durante la actividad física la producción de agua metabólica se incrementa con el aumento del metabolismo energético. Así también la pérdida de agua durante el ejercicio aumenta debido al mayor calor del cuerpo, ante esto nuestro organismo comienza a sudar, perdiendo más agua, para tratar de disipar el calor. De esta manera, el sudor se transforma en la vía más rápida de pérdida de agua durante el ejercicio. Y si bien no sentimos sed hasta mucho después que se ha iniciado la deshidratación, la ingesta de líquidos durante el ejercicio prolongado reduce el riesgo de deshidratación.

Entre las **consecuencias** de la falta de agua se encuentra la **disminución del rendimiento físico y se puede llegar a padecer un cuadro grave debido al golpe de calor.**

Al sudar excesivamente tendremos una **baja en el nivel de potasio, magnesio, al igual que de hierro.** Estas carencias producirán en nuestro cuerpo: **debilidad muscular, desgano general, apatía, somnolencia, espasmos musculares, calambres, rigidez muscular.**

Agua y algo más...

Algunas personas tienen el hábito de **hidratarse antes, durante y después del ejercicio** solamente con agua. Ahora bien, si se bebe solo agua, el cuerpo tendrá la dificultad para absorberla rápidamente, ya que tiende a eliminarla rápidamente por orina. De esta manera no reponemos los minerales que se van perdiendo por el sudor.

Es así que si se bebe **agua con sales minerales (electrolitos) e hidratos de carbono**, el cuerpo se rehidrata mejor y tiende a una mejor recuperación del volumen de sangre.

Los distintos **tipos de hidratos de carbono, pueden encontrarse en Suplementos Nutricionales, presentados en forma de polvos listos para reconstituir con agua.** Estos tienen como fin garantizar al deportista una óptima hidratación antes, durante y después del ejercicio intenso.

En los últimos años se han desarrollado **diferentes tipos de bebidas, a las cuales se le han adicionado diversos componentes, desde Creatina, hasta Cromo, pasando por Vitaminas, Minerales, Aminoácidos, Hierbas y otras sustancias multifuncionales, como Taurina, Ginsen o Guaraná,** algunas para desarrollar musculatura, quemar grasas, o para aumentar, tanto la fuerza, como la resistencia en quien lo consume.

Dentro de las bebidas desarrolladas últimamente, se encuentran:

- Bajas en carbohidratos
- Altas en carbohidratos
- Ricas en proteínas
- Para recuperación
- Para quemar grasas

Actualmente en relación a ciertos deportes como: ciclismo, esquí de fondo, corredores de fondo, han tenido muy buenos resultados con bebidas ingeridas durante el ejercicio con concentraciones de hidratos de carbono al 8 - 10%.

El poder **mantener un nivel alto de glucosa en sangre** (a través de estas bebidas) es una fuente de energía