

SÓN BONES LES BEGUES ISOTÒNIQUES PELS NENS QUE PRACTIQUEN FUTBOL?

12 maig, 2017



Les begudes isotòniques estan de moda. Ja formen part de la hidratació de la majoria dels esportistes i, fins i tot, han arribat a ser un refrescant més entre moltes persones.

S'ha estès tant el seu consum, que pot semblar quelcom normal veure a nens prendre aquestes begudes isotòniques durant o després de practicar esport.

Però, són les begudes isotòniques les més adequades pels nens?

Quan juguem un partit de futbol, a través de la suor, no perdem únicament aigua si no que el nostre organisme acusa també una important pèrdua de minerals i un descens d'electròlits imprescindibles pels nostres músculs. Per això hem de rehidratar-nos i establir tots els nivells perduts per propiciar una correcta recuperació.

La majoria d'aquestes begudes estan destinades a rehidratar, i també contenen quantitats de minerals, potassi i sodi, destinats a reposar electròlits perduts.

Una vegada exposat això, i amb aquest ampli ventall esportiu, el més normal es pensar que les begudes isotòniques per la canalla són boníssimes, **però no és aquesta l'autèntica realitat.**

Aquestes begudes estan repletes d'hidrats de carboni (fructosa o glucosa) i un important nombre de calories. Els experts en nutrició asseguren que si bé poden ser bones pels nostres nens durant la pràctica esportiva, **l'ús irracional fora dels**

moments en que fan esport pot ser molt contraproduent, provocant a la llarga, amb un consum habitual, malalties com diabetis, càries a les dents, o sobre pes.

Una vegada exposada la resposta a la nostra pregunta, hem d'afegir que un nen que realitza esport de forma regular i acord amb la seva edat, no hauria de recórrer a aquest tipus de begudes per rehidratar-se, ja que amb l'aigua recuperarà sense problemes els líquids perduts, i mitjançant l'alimentació, reposarà els nivells d'electròlits.

Per finalitzar afegim que, si de tant en tant li donem al nostre fill una beguda isotònica mentre faci esport no és dolent. Només es poc recomanable si de forma general prenen aquest líquid fora de l'activitat esportiva i diàriament.