ELS TEUS MÚSCULS NECESSITEN AIGUA

3 octubre, 2017

En el cos humà, dos terceres parts són aigua. Una xifra que ens hauria de fer reflexionar de la importància que té hidratar el nostre cos, i més si estem entrenant o disputant un partit de futbol. Un dels elements del nostre cos que més aigua necessiten són els músculs.

Sense aigua els músculs no funcionen

Durant la pràctica del futbol, o qualsevol esport, l'aigua va des de la sang a les cèl·lules musculars i zones adjacents. Aquesta activitat crea una sensació d'empenta a nivell muscular. Però, quan el aigua escasseja a l'organisme degut al consum de fluids i a la suor, l'aigua es trasllada des del múscul a la sang. Aquest mecanisme permet mantenir la circulació sanguínia i la pressió a nivells segurs.

Per tant, si no tenim aigua suficient per omplir les cèl·lules musculars, corres el risc de perdre la teva empenta. Diversos estudis assenyalen que quan les cèl·lules perden aigua, i per tant volum, la producció de proteïnes es redueix. Actualment s'investiga sobre aquest fenomen, però sembla que la síntesi de la proteïna muscular pot reduir-se després de l'exercici durant els estats de deshidratació.

La hidratació marca una gran diferència

Diversos estudis indiquen que durant l'exercici aeròbic, com córrer, el rendiment decreix quan la deshidratació supera el 2-3 % del pes corporal. Pot semblar molt, però les investigacions també assenyalen que sensació de sed no es produeix tant aviat com comences a estar deshidratat. Així que pensa't-ho d'aquesta forma, si tens sed, el teu rendiment està sent inferior.

Cóm mantenir-se hidratat

Queda clar, que fent esport, necessitem incorporar molta més aigua que qualsevol altre nutrient especial. Els efectes de la falta d'aigua apareixen molt abans que en altres nutrients, i per això l'aigua hauria ser una prioritat essencial, no només fent esport, si no al llarg de tot el dia, especialment en els dies d'entrenament.

Les recomanacions generals per esportistes van des dels 3-5 als 7 litres per dia. Òbviament, part d'aquests líquids sortiran de la fruita (que sol ser 80 % aigua) i altres aliments. Però la major part vindran de beure aigua i begudes (incloent la llet). Beure durant la pràctica de l'esport millora el volum muscular. Com a regla general, beu suficientment durant el dia com per estar ben hidratat, però amb un límit, sense la necessitat d'estar tot el dia en el servei.

Mantenir-se hidratat és la forma més fàcil i barata de maximitzar el teu rendiment al camp de futbol. Tingues sempre un bot d'aigua a mà.