

NECESSITATS DE L'ELEMENT SODI DE LA SAL EN ESPORTISTES AMB ALTA SUDORACIÓ



En nombroses ocasions hem testat la nostra suor i identificat el sabor “salí” de la mateixa. Això es deu en gran mesura a l'eliminació per transpiració a través de la pell de l'element sodi present en els nostres líquids corporals, més exactament en els líquids extracel·lulars, sent l'electròlit més abundant en aquest mitjà malgrat no l'únic que es perd en la producció de la suor, ja que a més s'expulsen altres electròlits imprescindibles per al nostre correcte funcionament.

Com a membre de la Federació Espanyola de Medicina Esportiva (FEMEDE) i tenint accés als darrers estudis i revisions científiques en matèria de nutrició i medicina esportiva, passo a exposar les darreres conclusions al respecte de les necessitats d'aquest mineral en l'esportista, que degut a les condicions extremes de temperatura i/o humitat ambientals afegides a una activitat física de llarga durada, requereixen per millorar el rendiment físic i prevenció de la tant temuda deshidratació.

Aquesta gran quantitat de sals, a part de la sal comú o sal de taula (clorur sòdic) que és la que tots relacionem quan parlem de sal, aquesta sal comú compta un 40% d'element sodi en front a un 60% de l'element clor en forma d'ió clorur.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), recomana una ingesta diària de sal comú de no més de 5 grams, això equival a 2 grams de sodi, quantitat segura en front de totes aquelles malalties relacionades de forma directa o no amb la ingesta massiva o excessiva de sodi, com són l'ictus, elevats valors de tensió arterial, infarts... entre d'altres. Hem de tenir en compte que diàriament, a part de la ingesta de sal comú com a font principal de l'element sodi i com a potenciador del sabor en els nostres plats, també

com additiu alimentari i amb funcions de conservació de l'aliment a part de la de potenciar el seu sabor, podem trobar-lo en embotits, enllaunats, conserves, congelats, carns amb especíes, peixos, mariscos, llegums, fruits secs i certs vegetals com el porro, bledes, api ... entre d'altres.

Sabem que el sodi és un element essencial per a la vida, ens permet mantenir l'equilibri iònic i retenir aigua per aconseguir un bon estat d'hidratació orgànic. Resulta doncs primordial per la persona que fa esforços intensos, i en qualsevol altre situació en el que es sua de manera molt intensa, com pot ser l'exercici físic perllongat en condicions de calor i humitat elevats, com al futbol, a les curses de muntanya, triatló, maratons, ciclisme, i més en el nostre entorn, amb temperatures altes i humitat.

Un esportista de resistència entrenat, en competició o en entrenaments exigents, pot arribar a perdre més de dos litres de suor a l'hora, aquesta suor conté a més d'aigua, una quantitat important de sodi (entre 400 i 1000 mg de sodi per litre de suor i en funció de les persones). Si aquest mineral no es repòs es pot produir una situació d'hiponatèmia i donar lloc a símptomes tals com debilitat muscular, rampes musculars, mal de cap, marejos, nàusees ... que a més de minvar el rendiment físic pot suposar un greu risc per la salut de l'esportista.

En un estudi realitzar amb esportistes d'alta competició (Centre de Medicina de l'Esport de Madrid) es va observar que, malgrat que la seva ingesta de sal superava els 5-6 grs recomanats per l'OMS per a la població general, l'expulsió de sodi per l'orina després d'un recompte de 24 hores va ser inferior al de la població general, sent la taxa de sudoració molt elevada, el que demostra que s'incrementa la pèrdua de sodi per la via de la suor i per tant les seves necessitats.

Aquesta reposició de sodi s'ha de garantir a més de amb una alimentació sana i equilibrada, sense abús de sals ni aliments processats, també mitjançant la ingesta d'aigua mineral (que conté sodi a part d'altres minerals) i de begudes adequades abans i durant l'esforç, les quals contenen entre 45 i 115 mg de sodi per cada 100 ml d'aigua, és important la presència d'hidrats de carboni d'alt índex glucèmic com la glucosa o sacarosa ja que accelera l'absorció de sodi en l'intestí (s'ha comprovat que l'associació de l'aigua de sodi amb glúcids d'alt índex glucèmic facilita el

transport d'aquesta aigua a l'interior de la cèl·lula intestinal), sent ideal per aquest mateix procés d'absorció intestinal el que la beguda sigui isotònica o lleugerament hipotònica.

Finalment hem de dir, que aquestes recomanacions en relació a la ingesta de sal comú o sodi en particular per l'OMS, són per a persones que no realitzen esforços perllongats i intensos, acceptant per tant que les necessitats dels esportistes en condicions d'esforç extrem, sudoració intensa o exposició perllongada al sol amb calor i/o humitat ambiental alta, són majors, tenint que assegurar que la seva dieta diària cobreixi el que recomana l'OMS i a més que aquest mineral essencial es trobi formant part de la beguda d'hidratació i reposició mineral durant l'activitat.

Com dic sempre en tot article relacionat amb la salut, és recomanable anar a un professional degudament qualificat i amb experiència davant qualsevol dubte.

Helio Méndez

Membre Societat Espanyola Medicina Esportiva.