

EQUILIBRI HÍDRIC EN L'ESPORTISTA

7 juny, 2019



L'aigua és un nutrient acalòric (no aporta calories) i és essencial per la vida, mantenir un correcte estat d'hidratació és molt important per la salut física i mental. El cos humà està constituït en gran mesura per aigua. El contingut d'aigua de l'organisme disminueix amb l'edat, des d'un 75% en els nadons fins a un 60% en les persones adultes.

La pèrdua de tan sols un 10% de l'aigua corporal suposa un greu risc per la salut. S'ha de tenir en compte que hi ha grups específics de població, com la gent gran o els esportistes, pels quals el consum de líquids cobra una importància fonamental.

Pèrdues d'aigua diàries:

Perdem aigua contínuament a través de la pell i la respiració, prop de 700 ml al dia. Altres 100 ml s'eliminen en els excrements, al voltant d'1,5 litres d'orina i 200 ml a la transpiració normal. És a dir, per viure i respirar, fins i tot en un clima temperat, es requereixen uns 2,5 litres d'aigua al dia. L'exercici i l'augment de temperatura augmenten la transpiració, i la pèrdua d'aigua, i per tant, la necessitat de líquid.

Què és la deshidratació?

És la pèrdua dinàmica de líquid corporal deguda a la suor o al llarg d'un exercici físic sense reposició de líquids, o quan la reposició no compensa la quantitat perduda.

La deshidratació té un impacte negatiu sobre la salut i sobre

el rendiment físic, pot provocar mal de cap, cansament i falta de concentració.

Aquest problema és freqüent durant l'envelliment, ja que les persones grans noten menys una deshidratació lleu, solen beure menys i triguen més temps a rehidratar-se. En adults joves, una lleugera deshidratació pot produir un deteriorament de la funció mental. Els nens perden més aigua a través de la transpiració per mantenir una temperatura òptima, per tant, és important assegurar-se de què beuen el suficient quan fa calor.

Beure el suficient per mantenir la hidratació

Hem de beure en quantitat suficient per compensar la pèrdua d'aigua. Els processos metabòlics del nostre organisme produeixen al voltant de 250 ml i obtenim altres 750 ml del dinar. Per tant, hem de procurar-nos aquests 1,5 litres restants bevent.

Qualsevol beguda que contingui aigua pot contribuir a una correcta hidratació, la palatabilitat de les begudes ha demostrat ser important quan les necessitats de líquid són elevades.

Investigacions recents han revelat que la quantitat de cafeïna que conté una tassa de cafè, té o un refresc no tenen un efecte deshidratant, per la qual cosa avui en dia els experts estan d'acord en el fet que les begudes amb un contingut normal en cafeïna poden contribuir a les necessitats totals d'aigua.

La sal estimula l'absorció d'aigua i contribueix a la seva retenció mentre es fa exercici i després del mateix.

El fet d'afegir sodi (sal) a les begudes estimula l'absorció de carbohidrats, la qual cosa incrementa la retenció d'aigua. La compensació de la sal que es perd amb la suor contribueix a mantenir el volum sanguini. Si, quan fa calor, beguéssim grans

quantitats d'aigua sola mentre fem exercicis de resistència o just després, els fluids corporals podrien diluir-se, provocant una gran pèrdua d'aigua a través de l'orina. La hidratació no podria mantenir-se i el baix nivell de sodi podria causar rampes musculars i esgotament. Per evitar-ho, les begudes han de contenir sodi (com les begudes esportives que contenen quantitats similars a la dels fluids humans) o l'aigua ha de consumir-se amb una mica de menjar.

Els aliments també ajuden a hidratar-nos

Com ja hem comentat en altres ocasions, no només l'aigua ajuda a hidratar-nos, hi ha una sèrie d'aliments i begudes que poden ajudar a hidratar-te i quan els pots anar incorporant al llarg del dia, donat que la seva reposició ha de fer-se gradualment.

Un 80% ha d'aportar-se en aigua, i el 20% restant en aliments o altres begudes.

El cos humà no emmagatzema l'aigua, per això la quantitat que perdem cada dia ha de restituir-se per garantir el bon funcionament de l'organisme, un bon moment per això és quan ens aixequem, aconsellant acompanyar el teu esmorzar habitual amb una peça de fruita de temporada o sucs, a més de productes lactis, infusions o cafè, entre d'altres, les opcions són múltiples.

A mig matí, podem afegir algun aliment dels mencionats en l'esmorzar, i d'igual forma al berenar.

En els dinars i els sopars també podem aportar d'altra forma, líquids al nostre cos, incorpora verdures i hortalisses, inclou-les en el primer plat com a part dels brous, sopes, enciams o cremes, com guarnició dels segons plats, fresques, a la planxa o a la graella o a inclús com a part de batuts junt amb altres fruites.

És important recalcar que la ingesta dels aliments i begudes anteriors no exclouen el consum d'aigua de forma freqüent, per

la qual cosa segueix sent fonamental incorporar-la de manera reiterada i abans de tenir sensació de set.