

UN JUGADOR DE FUTBOL POT PERDRE FINS A 3 LITRES D'AIGUA AMB LA SUOR

10 març, 2021

Mantenir un adequat estat d'hidratació en l'esport de competició és un dels pilars fonamentals per obtenir un òptim rendiment i una adequada recuperació. L'activitat física intensa, com la que realitzen els futbolistes professionals augmenta la temperatura del cos i condueix a una majora pèrdua d'aigua i electròlits a través de la sudoració, que, al seu torn, podria provocar deshidratació a menys d'aquests fluids se substitueixin adequadament.

Durant un partit de futbol poden perdre's més de 3 litres d'aigua corporal a través de la suor, podent variar en funció de la intensitat, el temps jugat i les condicions climàtiques, així com les característiques físiques de cada esportista, per la qual cosa no és necessari que totes les persones que practiquen aquest esport segueixin un correcte protocol d'hidratació, abans, durant i després de l'esforç que realitzi.

La investigació científica ha demostrat que una pèrdua hídrica de més del 2 per cent del pes corporal induïda per l'exercici pot provocar efectes negatius tant en el rendiment físic i

mental com en la salut dels jugadors.

A l'hora d'escollir una beguda per la hidratació d'un esportista s'ha de tenir en compte la quantitat d'exercici realitzat i el nivell d'intensitat. Segons la Federació de Medicina de l'Esport, les begudes pels esportistes han de tenir una composició específica per aconseguir una ràpida absorció d'aigua i electròlits, i prevenir la fatiga. Aquestes begudes han de tenir un mínim de 460 mg de sodi per litre.

En aquells esportistes que realitzen exercici a intensitats elevades o amb duració perllongada (superior a 60 minuts) i en un ambient calorós, és necessària la ingesta de begudes amb hidrats de carboni i electròlits, amb l'objectiu de prevenir pèrdues hídriques majors al 2 per cent de la massa corporal i evitar un possible cop de calor.

Els esportistes poden utilitzar marcadors d'hidratació amb la finalitat de conèixer les seves necessitats hídriques, com són el color de l'orina, els canvis en el pes corporal abans i després de l'exercici i la percepció de sensació de set.

La literatura científica assenyala que els símptomes observats com a conseqüència d'una deshidratació són descens del rendiment, rampes, cefalees, nàusees, vòmits, debilitat, desorientació, llenguatge incomprendible, confusió mental, ensopiment, convulsions, edema de pulmó i fins i tot la mort.

Recomanacions d'hidratació

La recomanació és ingerir de 5 a 7 mil·lilitres per kilogram de pes unes tres o quatre hores abans del partit. Aquesta beguda conté hidrats de carboni que aportin energia de forma sostinguda, i sodi que estimuli la set i ajudi a l'absorció de l'aigua amb la finalitat d'assegurar un estat òptim d'hidratació.

De la mateixa manera, durant el partit, s'aconsella consumir entre 100 i 250 mil·lilitres de begudes per l'esport a intervals regulars, fins a un mínim d'1 a 1,5 litres l'hora, especialment líquids que continguin hidrats de carboni del 6 al 8 per cent. Igualment, recomana beure sempre que l'esportista pugui i ho permeti el reglament.

La hidratació ha de començar només finalitzat el partit per

aconseguir una bona recuperació. És aconsellable consumir hidrats de carboni d'alt nivell glucèmic, que poden trobar-se en begudes per l'esport que contenen electròlits, com sodi, potassi o magnesi. Per saber la quantitat a reposar, els experts recomanen "pesar-se abans i després de cada partit o entrenament. La diferència determinarà el líquid perdut i, per tant, el que s'ha d'ingerir per rehidratar-se de forma correcta.