

REGLES PER LA CORRECTA HIDRATACIÓ DELS NOSTRES FUTBOLISTES

El futbol és un esport amb grans explosions curtes d'alta intensitat durant tot un entrenament o un partit. Per això, els practicants d'aquest esport han de mantenir el seu cos en òptimes condicions. En aquest sentit, i més amb la calor, des de la Mutualitat Catalana de Futbolistes (MUPRESFE, un donem un missatge clar: la hidratació és fonamental.

Es veritat que l'energia l'aporten els aliments, perquè l'aigua no la proporciona, però sí que és un mitjà de transport per que els nutrients puguin arribar als vostres músculs, lubrica les articulacions i regula els electròlits a la sang. A més, mitjançant la suor, manté la temperatura de l'organisme evitant que s'elevi més del normal.

I per aconseguir-ho, és molt important portar a terme un bon pla d'hidratació, del contrari, l'esportista no només tindrà un baix rendiment esportiu, si no que també pot comprometre el seu estat de salut en general.

Com ha d'hidratar-se un futbolista?

De la mateixa manera que l'alimentació, el pla d'hidratació ha de ser personalitat, doncs les pèrdues de suor, així com la composició del mateix, varien d'una persona a altre. Això depèn de factors externs com les condicions ambientals i la genètica, així com la duració i intensitat de l'exercici.

Els estudis i investigacions sobre el tema, ens diuen que la deshidratació es pateix quan hi ha una pèrdua major al 2 % del pes corporal total. És importat que tothom conegui com i quan beure en una sessió d'exercici; però, hem de prendre en compte que en el futbol hi ha molt poques oportunitats per hidratar-se durant un partit.

Gràcies a que la ciència continua avançant, existeixen begudes per esportistes, dissenyades per qui tingui un intens desgast muscular degut a

l'activitat física. Begudes que reposen els minerals que perdem amb la suor. Però no fan falta si utilitzem l'aigua simplement per aconseguir una excel·lent hidratació.

Quines regles haurem de seguir per estar correctament hidratats?

- Començar cada sessió d'exercici correctament hidratat.
- Un a hora abans de l'exercici es recomana consumir al voltant de 500 ml, d'aigua o begudes isotòniques.
- Durant l'entrenament o partit de futbol, hidratar-se idealment cada 15 minuts.
- Després de la pràctica esportiu, reposar les pèrdues de líquid consumint entre 1 i 1.5 litres durant les quatre hores posteriors a l'exercici.

Seguint aquestes regles bàsiques, aconseguiràs una hidratació correcta, important pel bon funcionament d'un esportista com tu.