



■ CLAVE EN EL EJERCICIO ■

Los beneficios de mantener una rutina de hidratación

Aunque el cuerpo humano puede sobrevivir sin alimentos sólidos durante varias semanas, la situación cambia radicalmente cuando se trata de agua. La falta de hidratación puede ser crítica en apenas 3 o 4 días, ya que el organismo depende del agua para funciones vitales como la regulación de la temperatura, la circulación sanguínea y el funcionamiento renal.

Por: Rodrigo M. Ancamil

La sensación de calor es un recordatorio de que debemos tomar agua, ya que regula nuestra temperatura corporal y ayuda a recuperar los líquidos que se pierden a través de la transpiración. En invierno esto puede cambiar drásticamente, ya que las bajas temperaturas camuflan la necesidad de tomar agua, pero que sigue siendo fundamental para mantener una buena salud.

La relevancia del consumo diario del agua radica en que nuestro cuerpo está compuesto por un 70% de este compuesto, un 65% se encuentra dentro de las células, y el restante en circulación en el

organismo. El agua es una de las principales moléculas en reacciones metabólicas, es esencial en procesos digestivos, en la eliminación de desechos metabólicos, funciona como medio de transporte para nutrientes, tiene relación directa con la mantención de nuestra temperatura corporal, es fundamental para la salud de nuestros riñones, entre muchas otras funciones.

En Chile se estima que el consumo en promedio de agua que beben sus habitantes es de 1.6 litros diarios en hombres y 1.4 litros diarios en mujeres. Cantidad muy por debajo de los estándares internacionales, que sugieren una ingesta de 2.5 litros diarios para hombres y 2 litros para mujeres. En este contexto, Evelyn Sánchez, académica Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, explica que la ingesta de agua es variable entre la población, incluso dentro de la misma persona en función del clima, los hábitos diarios, la alimentación o el grado de actividad física. Sin embargo, se ha observado que una parte significativa de la población obtiene líquidos a través de bebidas azucaradas y otras fuentes menos saludables, lo que puede afectar la calidad de la hidratación y contribuir

a problemas de salud como la obesidad.

En tanto, los niños y adultos mayores constituyen la población más susceptible de presentar deshidratación, por lo que los requerimientos son mayores. "En promedio, para niños es recomendable consumir entre 65 ml por kg de peso, mientras que en adultos mayores 2,5 litros como mínimo", indica Evelyn Sánchez. Para etapas de embarazo y lactancia, el cálculo se hace personalizado, pero en el caso de las embarazadas, esto puede fluctuar entre los 2 a 3 litros dependiendo del trimestre y peso.

Hidratación y deporte

Si la hidratación es clave en la rutina diaria, lo es más para un deportista. Esto ya que, durante el ejercicio, el cuerpo pierde líquidos a través del sudor para regular su temperatura, lo que puede provocar deshidratación si no se repone adecuadamente. "Es común ver atletas que entrenan intensamente y cuidan su alimentación, pero subestiman la importancia del agua en su rendimiento. Como resultado, pueden experimentar fatiga temprana, calambres, menor resistencia e, incluso, en los casos más graves, riesgo de golpes de

calor. Lo más preocupante es que estos síntomas suelen atribuirse a otros factores, cuando en realidad el problema es tan simple como no haber ingerido suficiente líquido en el momento adecuado", advierte Javier Gutiérrez, académico de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Sede Concepción.

Gutiérrez explica que no es suficiente la ingesta del agua antes y después de cada ejercicio, sino que es fundamental mantener un consumo constante y equilibrado, considerando elementos como la intensidad del esfuerzo, la sudoración e incluso el tipo de alimentación. "No se trata de fijar una cantidad exacta de litros por día, sino de aprender a reconocer las necesidades del cuerpo y responder adecuadamente", añade el académico de UDLA.

Entre los indicadores que pueden dar señales de una deshidratación es una orina muy oscura, dolores de cabeza, fatiga y calambres. Es por esto, que no solo recomienda beber agua, sino que también entender por qué es fundamental y el cómo se debe realizar esta ingesta.

Para carreras que requieren de una gran exigencia física las bebidas isotónicas destacan como una alternativa que favorece a la recuperación, esto ya que están

permiten recuperar la pérdida de minerales y líquidos durante los entrenamientos o competencias a través de la sudoración. "En las personas que practican deporte o hacen ejercicio moderadamente intenso se genera deshidratación, pierden electrolitos por el sudor y al tomar la bebida pueden recuperar esos electrolitos, evitar la deshidratación y mantener el rendimiento del ejercicio, que es la finalidad con la que fueron diseñadas", comenta Gloria Peña, docente carrera de Nutrición y Dietética UCEN, pero hace especial énfasis en que deben ser consumidas con responsabilidad y con para el objetivo que fueron producidas.

También, existen otras opciones como las bebidas isotónicas zero que son sin azúcar, por lo tanto, solo aportan minerales.

"Es común ver atletas que entrenan intensamente y cuidan su alimentación, pero subestiman la importancia del agua en su rendimiento".

JAVIER GUTIÉRREZ,
ACADÉMICO DE NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA UDLA.