

OPINIÓN

Hidratación en el deporte de verano: una perspectiva nutricional

Javier Gutiérrez Académico Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas, Sede Concepción

La hidratación en verano no es un aspecto complementario del entrenamiento, sino un pilar fundamental del rendimiento y la seguridad en salud. Durante los meses de verano, los errores en hidratación pueden no solo comprometer los resultados deportivos, sino convertirse en un riesgo real para el organismo. La creencia popular de que "con agua es suficiente" representa uno de los mayores mitos nutricionales en el deporte, especialmente en condiciones de calor donde las pérdidas de electrolitos se multiplican exponencialmente. Un deportista puede perder 1,5-2,5 litros de sudor por hora en condiciones de calor extremo y cada litro de sudor contiene aproximadamente, 900-1,400 mg de sodio (variable según cada deportista), 200-400 mg de potasio, pequeñas cantidades de magnesio, calcio y otros electrolitos.

La deshidratación del 2% (fácilmente alcanzable en verano) reduce el rendimiento físico en un 20 a un 30%. Hay deportistas que beben agua abundantemente, pero siguen con calambres musculares, experimentan fatiga prematura a pesar de buena preparación física, presentan dolores de cabeza post-entrenamiento en días calurosos y todos comparten un error: subestiman la reposición de electrolitos. Esto es un punto crítico: cuando un deportista bebe solo agua al realizar ejercicio prolongado en calor, el sólo beber agua diluye la concentración de sodio en la sangre, pudiendo desarrollar hiponatremia asociada al ejercicio, presentar síntomas tales como náuseas, confusión, convulsiones (en casos graves), lo que es especialmente común en deportes de resistencia de más de 4 horas.

El agua pura se absorbe más lentamente que una solución con electrolitos, la presencia de sodio y glucosa activa el cotransporte SGLT1 (mayor absorción intestinal), acelerando la hidratación y sin sodio, el agua pasa por el intestino sin óptima absorción, lo que avisa que el beber sólo agua es menos viable que consumirla con algunas sales o electrolitos para mantener una adecuada hidratación. Por otro lado, la falta de electrolitos, especialmente potasio y magnesio, dificulta la recuperación muscular post-ejercicio, aumenta el riesgo de calambres (no solo durante, sino horas después) y compromete la resíntesis de glucógeno.

Como parte de un protocolo profesional para la correcta hidratación en verano se debe ingerir al menos antes del ejercicio (2-4 horas previas) 500 ml de bebida con electrolitos (30-50 mEq/L de sodio), evitar el exceso de agua sola, e incluir alimentos ricos en agua y electrolitos: melón, sandía, naranja, piña, berries, kiwi, etc. Posterior al ejercicio, durante las primeras 2 horas, recuperar el 150% del peso perdido (ejemplo: si se perdió 1kg, beber 1.5L), considerar aquellas bebidas con mayor concentración de sodio, e incluir proteína en la recuperación.

En el caso de personas mayores de 50 años una temática importante a considerar es que presentan disminución natural de la sensación de sed, mayor riesgo de complicaciones por deshidratación y que es realmente importante programar la hidratación por horario, no por sed.

El agua es necesaria pero insuficiente para el deportista que entrena en condiciones de calor. Invertir en una estrategia de hidratación con electrolitos no es un gasto, es una inversión en rendimiento, seguridad y salud. No se debe subestimar el impacto del verano en las necesidades hídricas. Consultar con un nutricionista deportivo para personalizar la estrategia según la sudoración de la persona, deporte y condiciones ambientales, también es fundamental.

El cuerpo es nuestra herramienta de trabajo... hay que hidratarlo con la seriedad que merece.