

Els Consells d'Haxelia

2024-01-23

LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ EN L'ESPORT

La hidratació és important per mantenir el nostre benestar i assegurar certs processos funcionals i metabòlics del nostre cos. Quan arriba l'època estival és quan som més conscients de la necessitat d'estar ben hidratats, perquè tenim més set i perdem més aigua a través de la suor. Però és important vigilar la nostra hidratació durant totes les èpoques de l'any.

Una regla fàcil de recordar i que ha calat socialment és que és necessari beure un mínim de vuit gots d'aigua al dia per mantenir una hidratació adequada. Però, en realitat, les necessitats d'aigua varien molt d'una persona a una altra, en funció de l'activitat esportiva que realitzem, l'alimentació i altres factors rellevants, com l'edat, el treball que exercim o l'època de l'any.

Segons l'estudi "Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española", dirigit pel Prof. Dr. Jesús Román Martínez Álvarez i publicat per SEDCA (Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació), els líquids (aigua i altres begudes) proporcionen habitualment entre 2,2 i 3 L per dia en dones i homes d'entre 19 i 30 anys, la qual cosa representa aproximadament el 81% de l'aigua total ingerida, mentre que els aliments proporcionarien al voltant del 19% del total d'aigua ingerida.

Si la persona realitza una activitat esportiva d'alta intensitat o està exposada a un ambient molt calorós, és possible que necessiti consumir una major quantitat d'aigua.

Beure quan tenim set

El nostre cos ha establert un mecanisme bastant fiable per assegurar la correcta hidratació: la set. Però pot no ser suficient fiar-nos de la nostra set quan realitzem una activitat esportiva d'alta intensitat. Per exemple, després de córrer, cada mig quilo de pes perdut es correspon amb més o

menys mig litre de líquid.

En funció de l'exercici realitzat, pot ser suficient beure únicament aigua per poder reposar les nostres reserves. Però si l'activitat esportiva és molt intensa i la realitzem en un ambient calorós, com pot ser en ple estiu, és recomanable ingerir una beguda isotònica o aigua amb electròlits, que ens ajudin a retenir l'aigua i els nutrients. Es recomana, en aquests casos, beure entre 300 i 500 ml de líquid durant l'hora prèvia a l'exercici.

Durant l'exercici d'alta intensitat, recerques recents recomanen ingerir, com a màxim, de 6 a 8 mil·lilitres per quilogram de pes corporal i hora d'exercici, la qual cosa equivaldria a uns 400 – 560 ml per hora. Una vegada acabada la pràctica esportiva, és recomanable rehidratar-se el més ràpid possible i reposar les necessitats de sodi a través d'aliments sòlids.

Com saber si estem deshidratats?

Una forma fàcil per comprovar si necessitem ingerir més líquids és fixar-nos en el color de la nostra orina. Si és fosca, com un suc de poma, llavors és un signe de deshidratació. Si és d'un color semblant a una llimonada, els nivells són llavors normals. Si l'orina és extremadament clara, el seu significat és que hem begut més aigua de la necessària i el cos l'elimina de manera natural.

Això no té per què ser un símptoma d'un problema de salut, encara que beure massa també pot ser perillós. La hiponatrèmia és un trastorn en el qual els nivells de sodi en sang són massa baixos. Aquesta situació pot produir-se si bevem massa aigua, més de la necessària per mantenir-nos hidratats.

Quins són els símptomes de no estar correctament hidratats?

La deshidratació perllongada pot derivar en un dèficit de la funció cognitiva, afectar de forma negativa a la capacitat aeròbica, fa més difícil mantenir la pressió arterial i podria augmentar el ritme cardíac.

Una correcta hidratació també pot ajudar-nos a evitar un cop de calor. Els cops de calor es produeixen quan la temperatura corporal s'eleva per sobre dels 40°. Les persones deshidratades tenen una temperatura corporal més elevada, la qual cosa fa que el risc sigui més gran en els col·lectius que són més propensos a patir una deshidratació, com és el cas de persones grans, dones embarassades i lactants.

