



¿CON QUÉ ME HIDRATO?

Una pregunta frecuente por parte de las personas que hacen ejercicio es: ¿qué debo de beber para mantenerme hidratado durante el ejercicio? Existen diferentes tendencias y opiniones respecto al tema. Lo primero que se debe tomar en cuenta es el objetivo del ejercicio a realizar, el tipo, la duración y la intensidad del mismo.

El agua te permite mantenerte hidratado durante todo el día, es parte vital para cubrir las necesidades diarias. Para el ejercicio de baja intensidad y corta duración, se recomienda beber agua o las aguas activas (agua con electrolitos sin calorías) para aquellas personas que tienden a sudar incluso con este tipo de ejercicio y requieren reponer los electrolitos que pierden en el sudor. Por otro lado, para el ejercicio de moderada intensidad y larga duración, o corta duración y alta intensidad, se recomiendan las bebidas deportivas, que aportan líquido, carbohidratos (que dan energía para músculos y cerebro durante el ejercicio) y electrolitos como sodio (el principal que se pierde al sudar) y potasio.

No se recomienda consumir refrescos o bebidas energizantes antes o durante el ejercicio, debido a que tienen un alto contenido de azúcar y gas, lo cual puede afectar la absorción de líquido en el intestino y aumentar la posibilidad de presentar malestar en el ejercicio. Además, las bebidas energizantes contienen cafeína, cuya respuesta en el ejercicio es variable en cada persona.

Asimismo, es de suma importancia recalcar que los sueros orales no son la opción óptima para beber durante el ejercicio ya que aportan sólo un tipo de azúcar (glucosa), lo que puede ser una desventaja cuando se necesitan altas cantidades de carbohidratos. Se ha observado en estudios científicos que al hidratarse durante el ejercicio con bebidas que contienen mezclas de azúcares, como las bebidas deportivas, mejora su absorción llegando más azúcares al músculo y mejorando el rendimiento al tener más combustible. En cuanto a la cantidad de electrolitos en estos sueros orales, llegan a tener cantidades más altas de lo que se necesita



para reponer pérdidas por sudor, por ejemplo, el potasio es hasta 4 veces más de lo recomendado en una bebida para el ejercicio, lo cual sucede porque originalmente fueron creados para hidratar en situaciones de enfermedad.

Existe también una tendencia a consumir agua alcalina bajo la idea de que ayuda a mejorar el pH de la sangre (qué tan ácida o alcalina llegue a estar); sin embargo, no hay estudios que confirmen este efecto, y por lo tanto, no brindan un beneficio extra en el ejercicio.

Otra bebida que se ha popularizado es el agua de coco, la cual aporta agua, electrolitos y carbohidratos; sin embargo, estos últimos dos se encuentran en una menor cantidad de lo necesario para el ejercicio de moderada y alta intensidad. Es una buena fuente de potasio, pero no mejora el potencial de hidratación, ni reduce el riesgo de calambres musculares asociados al ejercicio, como en las bebidas con sodio. En diversos estudios se ha reportado malestar estomacal al consumirlas durante el ejercicio y finalmente, está demostrado que no ofrecen una mejoría en el rendimiento deportivo.

Por último, las bebidas alcohólicas (>4% de alcohol) pueden afectar la rehidratación, ya que bloquean a la hormona antidiurética, aumentando la producción de orina, y generan una mayor deshidratación. Por lo tanto, se deben evitar tomar o tomar con moderación cuando se está deshidratado después del ejercicio y combinar con otras bebidas o alimentos que aporten sodio. Además, afectan la recuperación muscular posterior al ejercicio, una razón más para evitarlas o consumirlas con moderación después de ejercicios de alta intensidad y larga duración.

REFERENCIAS:

Kenney L. Agua de la dieta y requerimientos de sodio para adultos activos. *Sports Science Exchange*. 2003; 16 [92]: 1-6

Chycki et al, [2017]. The effect of mineral-based alkaline water on hydration status and the metabolic response to short-term anaerobic exercise *Biol. Sport* 017;34:255-261

Rosenbloom. Energy Drinks, Caffeine, and Athletes. *Nutrition Today* Vol 49,[2], March/April 2014