



Hidratación en Verano

En estos días las temperaturas suben, aumentando el riesgo de deshidratación debido principalmente a las pérdidas a través del sudor.

Una pérdida de agua corporal tan solo de un 1% de la masa corporal puede perjudicar la ejecución de un ejercicio con un descenso del 35% del rendimiento

El agua es responsable del transporte de nutrientes a las células para su utilización, ayuda a regular la temperatura corporal, forma fluidos lubricantes para las articulaciones previniendo lesiones, ayuda a eliminar los productos de desecho del organismo, etc.

Tomar la cantidad de agua que necesita nuestro cuerpo, aumentará el rendimiento de las capacidades físicas y mentales durante el ejercicio físico o el desempeño de la labor profesional.

Estamos hidratados cuando existe un equilibrio entre el consumo y la pérdida de agua corporal.

HAY QUE BEBER SIN ESPERAR A TENER SED

La sed es una sensación tardía, significa que el proceso de deshidratación ha comenzado.

La deshidratación afecta negativamente a la productividad de los trabajadores, la seguridad y el estado de ánimo.

Cuando el ejercicio tiene una duración de más de 1 hora, la administración de una bebida que contenga sodio, ayuda a restablecer con mayor rapidez la hidratación, si además contiene carbohidratos de rápida absorción, contribuye a la recuperación de la energía, disminuyendo el riesgo de FATIGA o cansancio producido durante la actividad. En este sentido es bueno utilizar bebidas isotónicas. De forma general las necesidades de agua, calculados en mililitros por hora de ejercicio realizada (ml/h), según el grado de actividad son:

- ✓ Reposo: 100 ml/h.
- ✓ Intensidad moderada: 500-1000 ml/h.
- ✓ Intensidad elevada: + 1500 ml/h.

Después de cualquier esfuerzo físico es fundamental el restablecimiento de los líquidos, electrolitos y nutrientes perdidos, para favorecer una óptima recuperación.

“Beber ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de cualquier esfuerzo físico”

Debemos satisfacer las necesidades de agua a través de bebidas y alimentos. Tomar diariamente una adecuada ingesta de frutas y verduras, fuente natural de agua, vitaminas y minerales. Hay que tomar un mínimo de 5 raciones de fruta y verdura al día y beber agua del orden de 30-35 ml por kilogramo de peso. Estos requerimientos de agua aumentan por el estrés, el ejercicio físico, el aumento de la temperatura ambiental, las pérdidas de líquidos por enfermedad y el aporte calórico de la dieta.

