

HIDRATACIÓN Y DEPORTE El sudor ayuda a regular la temperatura corporal, de ahí la importancia de hidratarse

Una leve deshidratación puede afectar al rendimiento físico

Además también puede afectar a la concentración y a la toma de decisiones

El consumo excesivo de líquidos bajos en sodio puede producir hiponatremia

EL DÍA
C-LM

Durante la realización de actividad física aumenta la producción de calor, poniéndose en marcha una serie de mecanismos termorreguladores —entre ellos la producción de sudor—, y pudiendo llegar a eliminar por cada litro de sudor producido unas 600 kcal por la producción de calor. Por ello, la deshidratación durante la realización de ejercicio físico es frecuente, ya que muchos deportistas sólo ingieren líquidos cuando la sed les avisa de la necesidad de hidra-

TIPOS DE DEPORTE
En los deportes de equipo los efectos de la deshidratación son mayores que en otras especialidades



Para contrarrestar la sensación de fatiga del deportista, los expertos aconsejan la presencia de hidratos de carbono en líquidos de entre un 4% y un 9%.

des ya que "una leve deshidratación puede afectar tanto al rendimiento físico, como a las cualidades mentales relacionadas con la capacidad de concentración y toma de decisiones. De ahí, la necesidad de insistir a los deportistas para que ingieran suficiente líquido, agua y bebidas deportivas con hidratos de carbono y electrolitos".

HIPONATREMIA

Según otro de los participantes en este congreso, el Prof. José López Chicharro, Catedrático de Fisiología del ejercicio de la Universidad Complutense de Madrid, "el consumo excesivo de líquidos con un bajo contenido en sodio puede producir hiponatremia o descenso de sodio en sangre, durante el ejercicio de larga duración". Para contrarrestar la sensación de fatiga del deportista, los expertos aconsejan la presencia de hidratos de carbono en líquidos de entre un 4% y un 9%, siempre que el ejercicio se prolongue más de una hora.

Otro de los invitados a este

EXPERTOS RECOMIENDAN
Si el ejercicio escede de una hora el líquido deben conterner entre un 4 y un 9% de hidratos de carbono

tarse, si bien una persona puede comenzar a deshidratarse antes de que aparezca esta sensación. En caso de deshidratación, ésta puede observarse por el aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca, la reducción de la excreción renal de orina, dolor de cabeza, sueño, dificultad de concentración, y hasta posibilidad de colapso si el ejercicio además se realiza en momentos o lugares con elevadas temperaturas y alta humedad relativa y no se consume la cantidad de líquidos y bebidas necesarias.

A este respecto, el Dr. Luis Serratos, miembro de los servicios médicos Sanitas del Real Madrid y Jefe del Servicio de Rehabilitación y medicina del deporte del Hospital Quirón de Madrid, advertía en el II Congreso Nacional de Hidratación organizado por Coca-Cola España que en los deportes de equipo los efectos de la deshidratación son mayores que en otras especialida-

APOYO INSTITUCIONAL

Gran respaldo institucional al II Congreso Nacional de Hidratación

El II Congreso Nacional de Hidratación organizado por Coca-Cola España contó con la colaboración y apoyo de las principales Sociedades y Fundaciones Médicas y de Nutrición, y Universidades españolas.

En concreto, la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF (anfitriones de dicho congreso), la Sociedad Española de Nutrición (SEN), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Fundación Española de la Nutrición (FEN), la Academia Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), la Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud para Poblaciones Especiales (EXERNET), el Instituto Europeo de la Hidratación (IEH) y el Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar de The Coca-Cola Company colaboraron en la realización del mismo.

Además, el II Congreso Nacional de Hidratación contó con la participación de la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), la Sociedad Española de

Patología Digestiva (SEPD), la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología (SEGO), la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC), la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Fundación Española del Corazón (FEC) y de la Fundación Diabetes (FD).

Universidades como la de Las Palmas de Gran Canaria, la Autónoma de Madrid, la Universidad San Pablo-CEU, la Universidad de Barcelona, la de Granada, la Universidad de Castilla La Mancha, la Camilo José Cela de Madrid, la Complutense de Madrid, el Consejo Superior de Deportes, el Instituto de Investigación del Hospital de La Paz, la Fundación Instituto de Investigación Biomédica y Desarrollo Tecnológico (INBIOMED), la Fundación CITA Alzheimer, Centro de Investigación y Terapias Avanzadas, Biopolis S.L. y el Instituto de Nutrición Tecnología de Alimentos-UGR apoyaron esta iniciativa.

del Prof. Rosario Cuomo de la Universidad Federico II De Nápoles en Italia, ahondaba en su intervención en la falta de indicios científicos que sugieran que las bebidas carbonatadas puedan resultar nocivas para la salud, en base a diferentes estudios llevados a cabo, algunos de ellos dirigidos por él y su equipo.

Por último, entre las diferentes sesiones y conferencias, cobró especial relevancia el repaso por los últimos veinte años de conocimiento científico en torno a la hidratación. De la mano del Prof. Ronald J. Maughan de la Universidad de Loughborough en Reino Unido, se analizó la transformación de las directrices en esta área de la nutrición en las últimas décadas y en los esfuerzos técnicos y científicos que han permitido conocer más a fondo el papel de una correcta hidratación en la salud y el rendimiento físico y cognitivo de la población.