

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN



Si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo está compuesto en aproximadamente un 80% de agua, es fácil comprender por qué la hidratación es una acción sumamente importante para mantener un buen estado de salud. Entendemos por hidratación a la acción de consumir líquidos de modo continuo y permanente. Esta acción tiene por objetivo reemplazar los líquidos naturales que el organismo gasta en diferentes actividades, especialmente cuando se realiza ejercicio, a través de la sudoración o transpiración. Además, podemos decir que el agua es un elemento fundamental para el funcionamiento de cualquier ser vivo por lo cual el peligro de consumir los líquidos del organismo sin que estos sean repuestos puede generar severas complicaciones de salud.

Veamos las principales **funciones que el agua sustenta en el cuerpo humano**:

- ▶ La respiración.
- ▶ La digestión. Regula la acidez estomacal.
- ▶ La regulación de la temperatura corporal.
- ▶ El transporte de los nutrientes (oxígeno y sales minerales en sangre). Permite mantener la presión sanguínea.
- ▶ Mantiene el metabolismo.
- ▶ Permite regular todas las reacciones corporales.

El agua **es el componente fundamental de la sangre** y de los órganos internos: sangre (83%), riñones (82%), músculos (75%), cerebro (74%), huesos (22%).



El agua es tu principal aliada para evitar la deshidratación y el aumento de la temperatura corporal (que en consecuencia sería un factor limitante del rendimiento humano).

La mayor parte del agua del cuerpo se encuentra en el interior de las células (aproximadamente dos terceras partes), y el resto circula por el espacio extracelular o espacio entre las células (espacio intersticial) y el plasma sanguíneo.

La cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de eliminación y estimulan el consumo (sed).



Una pérdida de líquido excesiva (deshidratación) perjudica el rendimiento y tiene un efecto desfavorable sobre la salud. Somete a un esfuerzo excesivo al corazón, los pulmones y al sistema circulatorio, lo que significa que el corazón tendrá que trabajar con más fuerza para bombear la sangre a todo el cuerpo. La práctica del ejercicio se hace más difícil a medida que disminuye el volumen de la sangre y sube la temperatura corporal.

Cuando realices ejercicio, no debes esperar a tener sed. Empieza a beber agua 1-2 horas antes de practicar actividad física. Recuerda que cada 15-20 minutos durante la actividad debes beber. **Debemos beber antes, durante y después del ejercicio.**



Antes: Medio litro en los 30-60 minutos previos al ejercicio.

Durante: Un litro al menos por cada hora de ejercicio. Todos sabemos que en una marcha es imposible beberse un litro, sobre todo porque no llevamos un coche detrás que nos esté dando el agua, pero si debemos tener muy presente la importancia de la hidratación durante el entrenamiento y la competición.

Después: Debemos beber medio litro por cada kilo de peso perdido. Como media aproximada debemos aportar líquido hasta que la orina sea abundante y transparente. El líquido no debe estar ni muy frío ni muy caliente, pues se retarda el vaciamiento gástrico. No son adecuados los refrescos efervescentes ni los refrescos de cola.

Para que constatemos **la importancia del agua en el deportista**, diremos que podemos pasar hasta cinco semanas sin que nuestro cuerpo reciba grasas, carbohidratos o proteínas, pero no podemos vivir más de cinco días sin beber agua. Es algo para tener en cuenta y no olvidar una adecuada hidratación cuando practicamos deporte. Nuestro cuerpo lo agradecerá.