

LA HIDRATACIÓN

Es fundamental y adquiere todavía más importancia cuanto más calor, sol, humedad y altitud hay. Los órganos más sensibles a la deshidratación son los que mayor proporción de agua tienen (cerebro, hígado y músculo), apareciendo fatiga muscular, calambres musculares, agotamiento, pérdida de conocimiento e incluso la muerte..

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.

Una pérdida de sólo 2% del peso afectará la capacidad para hacer ejercicio, y el rendimiento empeorará entre un 10 y un 20% . Si es un 5% la disminución del peso el rendimiento disminuirá un 30%, mientras que un 8% de reducción causará vértigo, respiración fatigosa, debilidad y confusión. Reducciones mayores tienen graves consecuencias incluida la muerte

La deshidratación disminuye el rendimiento porque:

- Disminuye la obtención de energía aeróbica por el músculo
- El ácido láctico no puede ser transportado lejos del músculo
- Disminuye la fuerza

Para una correcta rehidratación tenemos que tomar **agua** y sales (cloro, sodio, potasio, magnesio, y calcio) porque el organismo sólo puede utilizar las sales minerales si se suministra suficiente agua y sólo puede retener agua cuando contiene sales minerales, es decir, que quien toma tabletas de sales minerales sin beber suficiente agua (exceso de sales) se deshidrata; y quien sólo bebe agua, té, refrescos o cerveza, también se deshidrata.

Debemos beber antes, durante y después del ejercicio:

- **Antes.**-Medio litro en los 30-60 minutos previos al ejercicio,
- **Durante.**-Un litro por cada hora de ejercicio (el ritmo ideal es de 100 ml. cada 5 minutos). 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 (mucho agua, mucho azúcar, anhídrido carbónico, esencias y colorantes) ni los refrescos de cola (mucho agua, mucho azúcar, cafeína, y pocas sales minerales). La cerveza no es mala, (contiene malta y glucosa) pero en pequeña cantidad (el alcohol bloquea la capacidad de regeneración y disminuye el efecto del entrenamiento); además no tiene suficientes sales para compensar una sudoración profusa.