

Claves de la nutrición deportiva frente a las altas temperaturas



Cuando llegan las altas temperaturas, éstas nos afectan y nos encontramos sin energía, ni física ni mental. Además, el rendimiento deportivo disminuye. Berta Rodríguez López, dietista-nutricionista de Alimmenta, nos explica cómo nos afecta el calor, qué nutrientes y minerales debemos ingerir, y la importancia que tiene una correcta hidratación.

Berta Rodríguez López, dietista-nutricionista de Alimmenta, nos explica que, con la llegada del calor, “estamos sin energía, ni física ni mental. De hecho, si practicas deporte de manera habitual, seguramente habrás notado que tu rendimiento ha disminuido ligeramente con estas temperaturas elevadas”.

Esto es algo común, así que debemos tener en cuenta algunos aspectos de hidratación y de nutrición para evitar que influya negativamente tanto en nuestro día a día como en nuestro rendimiento.

Cómo afecta el calor a nuestro organismo

La especialista nos recuerda que los seres humanos disponemos de la capacidad de termorregulación, es decir, de regular nuestro metabolismo para mantener constante la temperatura corporal. Sin embargo, a medida que esta temperatura va en aumento, a nuestro organismo le resulta más complicado llevar a cabo las funciones fisiológicas normales y el sistema de termorregulación se ve afectado. De hecho, la exposición a altas temperaturas puede suponer un riesgo para la salud, sobre todo si existen patologías previas que se pueden ver agravadas por ello.

“Una de las consecuencias más importantes en épocas de calor es la deshidratación, en la que se pierden agua y electrolitos, ambos necesarios para el correcto funcionamiento de los distintos órganos. Esta deshidratación se caracteriza por una rápida pérdida de peso, lengua seca, hipotensión, pulso débil y rápido, disminución de la temperatura corporal, disminución de la producción de orina o desorientación, entre otras”, añade.

Puede estar causada por varios motivos (vómitos, diarrea, uso excesivo de diuréticos...), pero las causas más comunes son la sudoración excesiva y/o la ingesta insuficiente de líquidos, ya sea por no disponer de líquidos para beber o por falta de sed. Además, puede depender de otros factores, como la intensidad de la temperatura, el grado de humedad, la duración de la exposición a esa temperatura o la falta de aclimatación.

“Pese a que puede darse en toda la población”, prosigue, “uno de los colectivos más susceptibles a sufrir una deshidratación son los deportistas, ya que el ejercicio físico genera calor, que necesita evaporarse del cuerpo en forma de sudor para mantener una temperatura adecuada. De hecho, la evidencia científica ha demostrado que una deshidratación de más del 2% del peso corporal se traduce en una reducción significativa del rendimiento, sobre todo en deportes de larga duración. Por este motivo, es esencial conocer las condiciones ambientales a las que se realizará el ejercicio, para realizar una ingesta regular de líquidos y electrolitos”.

Qué nutrientes nos pueden ayudar

Berta Rodríguez explica que, “además de perder agua cuando nos exponemos a temperaturas elevadas, también perdemos electrolitos. Los electrolitos son minerales que encontramos en la sangre y que ayudan a regular el funcionamiento de los nervios y los músculos, así como a mantener el equilibrio hídrico. Los minerales que mayoritariamente perdemos por el sudor son el sodio, el potasio, el magnesio y el calcio. De hecho, sus necesidades en el ejercicio físico pueden duplicarse o, incluso, triplicarse”.

En primer lugar, la fuente principal de sodio es la sal de mesa, pero también lo encontramos en las conservas, pescados y mariscos, carnes, legumbres, leche, huevos, embutidos, quesos, algunos vegetales y algas. Puede estar presente de forma natural o puede haber sido añadido en forma de sal.

En segundo lugar, el potasio se encuentra en frutas como el plátano o el aguacate, cereales, legumbres, frutos secos, carne, pescado azul y verduras de hoja verde. Por otro lado, el magnesio lo encontramos en frutos secos, pescado azul, pipas de calabaza, semillas de chía, alubias, vegetales de hoja verde y cacao.

Y, por último, el calcio se encuentra principalmente en pescados con espinas, vegetales de hoja verde, frutos secos, legumbres, tofu, algas y algunas semillas.

Además, como son esenciales durante la actividad física, también los encontramos en distintos productos de suplementación deportiva, como las cápsulas o pastillas efervescentes de sales minerales, las isotónicas o las bebidas energéticas para deportistas, destaca la experta.

Qué nos aportan en cada caso

La dietista-nutricionista de Alimmenta detalla:

El sodio se encarga de mantener el equilibrio de los líquidos corporales dentro y fuera de las células, así como a transmitir y generar los impulsos nerviosos. Sin embargo, en deportistas es común que estos niveles disminuyan cuando no se realiza una correcta reposición de las pérdidas de sodio a través del sudor. La situación más habitual se da cuando nos rehidratamos exclusivamente con agua, ya que la sangre se diluye y, como resultado, los niveles de sodio se reducen (hiponatremia), haciendo que puedan aparecer síntomas como confusión, pérdida de consciencia o somnolencia.

En cuanto al potasio, tiene la función de regular la actividad de los músculos y de los nervios, transmitir los impulsos nerviosos, mejorar el ritmo cardíaco y la presión arterial, entre otras. Debido a su implicación en el sistema nervioso y muscular, cuando nuestro organismo no dispone de suficiente potasio para contraer el músculo, es cuando aparecen los calambres musculares, que pueden suceder tanto durante como después de un esfuerzo físico de alta intensidad.

El magnesio, por su parte, es necesario para la formación de los huesos y el funcionamiento normal de los nervios y los músculos. Además, está relacionado con el metabolismo del calcio y del potasio, por lo que también puede estar involucrado en la aparición de calambres musculares.

En referencia al calcio, es bien conocido que es esencial para la formación de huesos y dientes, pero también cabe destacar su implicación en la contracción muscular, la coagulación sanguínea y el ritmo cardíaco normal.

Consejos finales

Para concluir, Berta Rodríguez López nos da estas recomendaciones de hidratación para antes, durante y después del ejercicio:

Debemos revisar el color de la orina durante el día para conocer nuestro estado de hidratación; cuanto más claro sea el color, mejor será nuestra hidratación. Es importante que nos fijemos antes de empezar la práctica deportiva, para garantizar que se parte con una óptima hidratación. Para ello, podemos consumir entre 5-7ml de líquido por kg de peso corporal (por ejemplo, entre 350-500ml en una persona de 70kg) de 2 a 4 horas previas al ejercicio.

Debido a que no percibimos la sensación de sed hasta que nuestro cuerpo ya está deshidratado, es esencial la ingesta de líquidos aún sin estar sedientos para evitar llegar a un estado de deshidratación. Las recomendaciones de hidratación durante el ejercicio varían en función de la sudoración y las pérdidas de electrolitos, por lo que personalizar estas necesidades es clave para mantener una buena hidratación y, por ende, un buen

rendimiento deportivo.

Para después del ejercicio, es esencial rehidratarnos correctamente. Debemos consumir el 150% del peso corporal perdido (por ejemplo, 1,5L si hemos perdido 1kg de peso corporal).

Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=323123>