

Rehidratació i Activitat Física

Ara que el termòmetre i la humitat s'enfilen fins a límits que no recordàvem, ara que ens sorprèn com a les hores centrals del dia pot fer tanta calor, esdevé fonamental que ens mantinguem ben hidratats, sobretot si fem esport.

A la primavera i a l'estiu, quan sobrepassem els 30 graus amb facilitat, podem arribar a perdre gran quantitat d'aigua, (el doble que un dia de tardor a 20° i baixa humitat relativa). Ens deshidratem per diferents processos, però ho fem de forma molt accentuada quan practiquem alguna activitat física gràcies a la transpiració.

Però, per què suem?

Suem per refrescar-nos. El Dr. Pere Pujol, Cap del Servei de Nutrició del Departament de Fisiologia de l'Esforç del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, ho explica d'aquesta manera: "Durant l'exercici es genera una gran quantitat d'energia, la major part de la qual (aprox. un 70%) és energia calòrica que l'organisme ha de dissipar per mantenir l'homeòstasi tèrmica".

En resum, suem a raig per a controlar la temperatura corporal. En una passejada tranquil·la suarem de 20 a 50 cl, però en activitats d'intensitat moderada com anar en bicicleta, jugar a tennis, bàsquet o futbol podem perdre fàcilment entre 1 i 2 litres/hora. A més intensitat i més durada, més deshidratació. Si fem una activitat intensa d'un parell d'hores a ple sol (volei platja p.e.) podem perdre fàcilment més de 4 litres



Què passa quan fem esport a bon ritme més de 45' i no ens rehidratem?

Res de bo. Els que tenim sobrepès ni tant sols reduïm la quantitat de greix corporal.

Josep Antoni Gutiérrez, responsable de la Unitat de Ciències de l'Esport del Consell Català de l'Esport, estableix els efectes més importants en funció del percentatge de pes corporal que perdem: si no passem del 2% bàsicament es veurà afectada la termoregulació però, si perdem un 4% apareixerà la fatiga i el nostre rendiment disminuirà ràpidament, si perdem un 6% començarem a patir trastorns neurològics lleus amb risc de *cop de calor* i si arribem a perdre un 8% els trastorns poden ser greus i patir lesions



importants als òrgans interns, pèrdua de consciència i, en casos extrems, complicacions irreparables.

Posem pel cas, per a una persona de 75 kg, un 2% de pèrdua seria una disminució de 1'5kg, 3kg representaria un 4%, 3,5kg un 6% i 6 kg un 8%. Fes el càlcul en el teu cas i tingues present el risc que pots córrer.

Què hem de fer per prevenir-ho?

Molt senzill, beure aigua per rehidratar el cos. Tanta com pes perdem. Si voleu facilitar-ne l'absorció intestinal i reposar glucogen, podeu afegir-hi sucre (màxim un 7%), una culleradeta de bicarbonat i el suc d'una llimona. També podeu comprar begudes isotòniques preparades (algunes amb colorants, edulcorants i minerals del tot

innecessaris), és el més fàcil, però surten bastant més cares que l'aigua.

Per a una persona amb una dieta equilibrada i una pràctica esportiva moderada, l'aigua és el més indicat. De fet, es recomana beure'n 3 litres al llarg del dia, tots els dies de l'any, tant si fas esport com si no en fas.

He d'esperar a tenir sensació de set?

No, s'ha de beure abans. La set és un senyal d'alarma que ens alerta quan ens estem deshidratant. Hem d'agafar el costum de beure regularment al llarg del dia i més si fem activitat física d'una certa intensitat.

Abans de fer exercici ja hem d'estar ben hidratats. Alguns estudis recomanen beure $\frac{3}{4}$ de litre una hora abans i $\frac{1}{4}$ de litre quan queden quinze minuts per començar. No és imprescindible però, si ho feu, acostumeu l'organisme a un volum i una beguda concreta. A més d'un, fer-ho per primer cop, amb beguda isotònica, el dia de la $\frac{1}{2}$ maratón popular, els ha provocat urgències estomacals abans d'arribar als 10 km.

El que sí és necessari és beure al llarg de l'exercici (imprescindible quan fa molta calor i l'exercici és de llarga durada, p.e. muntanyisme) però, amb quina quantitat i amb quina freqüència?

Depèn de diversos factors, però és aconsellable i fàcil de recordar beure 20 cl d'aigua cada 20 minuts. La beguda, encara que faci calor, no ha d'estar gaire freda, 12° és una bona temperatura.

Quan l'activitat acaba hem de continuar bevent fins a compensar la pèrdua, de mica en mica, dintre de la $\frac{1}{2}$ hora següent. Per saber quant hem perdut i, en conseqüència, quant més hem de beure, el més fàcil és pesar-nos abans i després de l'exercici i retornar al cos un litre per kg perdut. Amb unes setmanes d'experiència ens rehidratem sense problemes sense estar pendents de la bàscula.

Cal reposar minerals, hidrats de carboni i electròlits quan estem fent exercici?

Si l'activitat física és moderada (60', 3-4 cops per setmana a mitja intensitat) i la teva dieta és equilibrada, no cal, ho pots fer amb les menjades després de l'exercici. Un àpat de verdures, fruites i altres hidrats de carboni reposarà fàcilment el glucogen gastat. Només quan l'activitat és de llarga durada (+ de dues hores) és necessari reposar els hidrats de carboni, el més fàcil és fer-ho amb sucre (uns 60 grams x litre d'aigua), si l'esforç es perllonga molt més podem introduir aliments sòlids de fàcil digestió en petites quantitats, un plàtan, una barreta energètica...

Si la teva pràctica va més enllà de 3 sessions setmanals i la seva durada i intensitat ho aconsellen, el millor és aplicar una solució específica per a millorar el rendiment i la recuperació. A internet trobaràs molta informació de la majoria d'esports més practicats: esports d'equip, BTT, *fitness*, *running*...

Per saber-ne +

"Hidratar i refrescar a l'estiu"

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir210/doc5795.html>

"Alimentación y deporte"

http://saludydeporte.consumer.es/alimentacion/pag4_1.html

"El plátano, la mejor fruta para el ejercicio breve"

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/salud_y_alimentacion/deporte/2006/10/19/156483.php

Per saber-ne molt +

"Hidratació i exercici físic"

http://www.apunts.org/cgi-bin/wdbcgi.exe/apunts/apuntscat.mrevista_imprimir_fulltext?pidet=13093651

"La hidratación del deportista"

<http://www.efdeportes.com/efd66/hidrat.htm>

"Hydration: What You Need To Know"

<http://www.badwater.com/training/bornhydration.html>