# Bebidas que benefician?



Se ha demostrado científicamente que para contrarestar situaciones fisiológicas y mejorar el rendimiento deportivo, hidratarse es primordial, pero sobre todo, es necesario dosificar los líquidos en cantidad y tiempo, es decir como la ingestión de estos debe ser antes, durante y después del ejercicio.

Paso a Paso

Existen diferentes tipos de bebidas en el mercado, pero no todas son adecuadas para hidratarse durante el ejercicio

Las bebidas energéticas:

Nos dan energía, pero tienen una elevada cantidad de carbohidratos que pueden provocar dolor de estómago y hacer mas lenta la absorción de líquidos en el cuerpo, cuando se esta haciendo ejercicios.

Las bebidas inteligentes o "smart drinks":

Incluyen vitaminas, pero contienen estimulantes como la cafeína, la taurina, o el guaraná, que provocan deshidratación y al estimular solo desgastan las reservas energéticas del organismo.

El agua:

Es el hidratante universal y puede ser utilizado para rehidratarse durante el ejercicio. No

obstante, elimina la sensación de sed antes de que se este totalmente hidratado y no repone los minerales perdidos, además que estimula mas rápidamente la sensación de líquidos por medio de la orina

Las bebidas deportivas:

Han sido creadas para rehidratar rápidamente después del ejercicio.

No todas las bebidas deportivas son iguales, pero son las que más se acercan a beneficiar la hidratación correcta. Este tipo de bebidas serán analizadas como tema principal en próximos números.

Estas deben tener:

Sodio: mantenimiento de una concentración y distribución de sodio, esencial para el funcionamiento óptimo de líquidos extracelulares en el cuerpo y necesario también a fin de crear el ambiente electroquímico adecuado para las contracciones musculares y la generación de los impulsos.

Potasio: La diferencia del sodio, el potasio se encuentra principalmente en el líquido intracelular del cuerpo. En este sitio contribuyen al funcionamiento normal de la célula.

Carbohidratos: debido a que nuestro cuerpo almacena la energía en forma de grasas y carbohidratos principalmente y que estos últimos son la principal fuente de energía del cuerpo, es necesario que los repongamos luego, durante o antes de un esfuerzo físico.

Es importante hablar de dosis y tiempos en la ingestión de líquidos cuando se planea realizar una actividad deportiva para garantizar una adecuada hidratación y para prevenir malestar estomacal.

**por Alejandro Luis Trionfini**