

## Importancia de la elección de las aguas a ingerir en la «forma» del deportista

A. MONROCHE. *Reumatólogo, Médico del Sport. Angers (Francia)*

Se ha comprobado que la práctica de ejercicio produce una elevación progresiva de la temperatura corporal que puede llevar al agotamiento, pero tal elevación sólo se produce durante los primeros 45 minutos si el sujeto compensa el desequilibrio hídrico mediante el suficiente aporte de agua. Pero es importante considerar el agua a ingerir, para lograr los mejores efectos, máxime si se tiene en cuenta que las exigencias varían según sea el deporte practicado y el momento del esfuerzo, influyendo también la situación de stress que suele producirse en los deportes competitivos.

Los aportes hídricos deben ser fraccionados cada 10 a 15 minutos e inferiores a 250 ml por toma, haciéndose la ingestión en 4 ó 5 tomas, sin llegar a sobrepasar las posibilidades de absorción del tubo digestivo que se fijan en 800 ml/hora, aproximadamente. Estas sencillas normas no pueden cumplirse fácilmente en muchos deportes en los que la distribución de los períodos de actividad no lo permiten; pero en todos los casos y muy especialmente en las pruebas prolongadas, el Marathon por ejemplo, es muy favorable beber agua antes de que se produzca la sensación de sed.

La temperatura del agua a ingerir por el deportista debe ser de unos 15° C aunque, con frecuencia, se beban aguas a más baja temperatura, próxima a 0° C lo que hace correr el riesgo de sufrir espasmos de píloro y retraso en la absorción del agua ingerida; por el contrario, en ambientes muy fríos, la ingestión de agua puede hacerse en forma de infusiones o tisanas templadas y hasta calientes.

Es también favorable para los deportistas el seguir regímenes ricos en azúcares lentos (pan, patata, arroz, etc.) en los días que preceden a la competición, ya que 100 g. de glúcidos producen 60 g. de agua.

El tipo de agua a beber por el deportista fuera de los períodos de competición, debe ser de baja mineralización, ya que la alimentación ordinaria compensa ampliamente el equilibrio iónico del organismo.

En general, antes del esfuerzo deportivo sostenido es aconsejable ingerir durante el período de precalentamiento, 100 a 200 ml. de agua débilmente mineralizada a la que puede adicionarse una pequeña cantidad de glucosa. En caso de darse hiperhidratación precompetitiva, el exceso se elimina esencialmente por la orina. Durante

los esfuerzos prolongados es conveniente aportar glucosa al agua de bebida a razón de 25 a 100 g/L, debiéndose ingerir 200 a 250 ml cada 10 a 15 minutos, pero el aporte total de agua deberá ser dependiente de la temperatura ambiente. Para un esfuerzo de menos de dos horas es suficiente ingerir pequeñas cantidades de una bebida ligeramente azucarada; para un esfuerzo más prolongado se aconseja ingerir frutos secos, pastel de frutas, chocolate u otros productos que puedan compensar la pérdida en las reservas de glicógeno; en los esfuerzos muy sostenidos es necesario beber aguas fuertemente mineralizadas y alcalinas, para combatir los efectos de la acidosis provocada por el esfuerzo muscular y compensar la eliminación de electrolitos por el sudor y la orina, además el agua a ingerir podrá ser ligeramente glucosada para facilitar el restablecimiento de las reservas de glucógeno. El agua potable ordinaria no es la más recomendable para los deportistas, dadas las diferencias locales de mineralización, poluciones diversas, incorporación de productos no fácilmente eliminables, etc. El deportista debe conocer su tolerancia al agua a ingerir que, preferiblemente deberán ser: débilmente mineralizadas (menos de 50 mg/L), de media mineralización (entre 1.000 y 3.000 mg/L) y fuertemente mineralizadas (más de 3.000 mg/L); pero también son de considerar las aguas carbogaseosas, naturales o artificiales. Las llamadas «aguas de mesa» pueden ser ingeridas como las potables ordinarias, sin restricciones especiales; pero las de mediana y alta mineralización deben ser bien controladas y adecuar su administración a la situación metabólica del deportista.

A título de conclusiones se pueden admitir las siguientes:

— Una diversificación de las tomas hídricas parece indispensable para asegurar una buena condición física en los deportistas.

— La elección del agua para la «forma» varía según sea el sport practicado y el momento del esfuerzo deportivo.

— Es preciso tener en cuenta los desequilibrios biológicos que puede provocar el stress de la competición y la receptividad de los sujetos.

Dada la enorme variedad de aguas disponibles en Francia y en todos los países, es aconsejable el estudio de la composición de las que se vayan a utilizar en el cuadro de entrenamiento y en la competición.