BEBIDAS ISOTÓNICAS (MITOS & HECHOS)

MITO: *"El agua es el mejor hidratante"*

HECHO: El agua es buena para saciar la sed pero no es un buen hidratante durante la actividad física. El agua le dice a tu cerebro que "apague" la sed antes que las necesidades de fluidos del cuerpo sean cubiertas, debido a que no tiene sodio ni sabor. Además, el agua no le suministra a tu cuerpo lo que necesitas (combustible y el electrolitos) para darte un mejor rendimiento. Los carbohidratos son esenciales para aportarle combustible a los músculos que trabajan, combatir la fatiga y ayudar al rendimiento. Los electrolitos, como el sodio y otros minerales que son perdidos a través del sudor, deben ser reemplazados para mantener el balance de fluidos de tu cuerpo.

MITO: *"En el sudor solamente perdemos agua"*

HECHO: Si eso fuera cierto, el sudor no sabría salado y los deportistas no tendrían calambres con frecuencia cuando compiten o entrenan en condiciones de humedad y calor. El sudor contiene sodio y otros electrolitos como el potasio y el cloro. Como se pierden electrolitos a través del sudor, su disponibilidad disminuye y los músculos son más propensos a los calambres. Las bebidas isotónicas son mejores que el agua para hidratar el cuerpo debido a que contienen electrolitos. El agua no los contiene.

MITO: *"Las bebidas isotónicas elevan la cantidad de azúcar en la sangre perjudicando el rendimiento"*

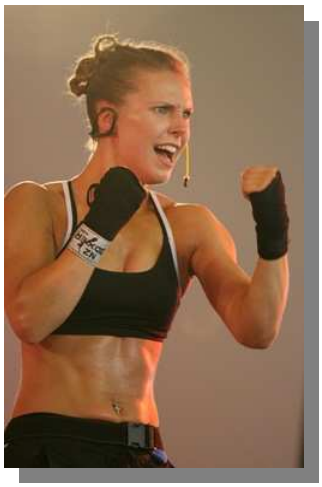
HECHO: En este caso lo contrario es cierto. Una bebida deportiva bien formulada ayuda a mantener el azúcar sanguíneo a un nivel constante durante el ejercicio prolongado. Por lo tanto, en lugar de reducir la energía, en realidad eres capaz de realizar ejercicio físico más fuerte, durante más tiempo.

MITO: *"Las bebidas deportivas tienen mucho sodio"*

HECHO: 250 ml de bebidas isotónicas (ejemplo, Gatorade®) contienen la misma cantidad de sodio que un vaso de leche o una rebanada de pan. Por eso, es considerada como una bebida "baja" en sodio según los lineamientos de la Food and Drug Administration (Oficina para los alimentos y medicamentos) de EE.UU. El sodio está para ayudar a reponer el sodio que se pierde en el sudor, estimular la sed para ayudar a los deportistas a hidratarse más y mantener el balance de fluidos en el cuerpo.

MITO: *"Las bebidas deportivas son altas en calorías y producen aumento de peso. Además, ellas anularán lo que se quema durante el ejercicio físico".*

HECHO: No es cierto. Con sólo 50 calorías en cada porción de 240 ml (alrededor de la mitad de las calorías de la misma ración de jugo de manzana)



realmente pueden ayudar. Las bebidas isotónicas suministran energía para los músculos que se ejercitan, de manera que puedas trabajar más fuerte, durante más tiempo.

Además, se ha demostrado que si durante el ejercicio físico consumes una bebida isotónica en lugar de agua, en realidad consumirás menos calorías durante el resto del día.

MITO: *"Las bebidas deportivas no son para niños".*

HECHO: El sabor y los electrolitos en las bebidas deportivas alientan a los niños a tomar más líquido de lo que lo hacen con el agua sola y a estar mejor hidratados, lo cual es un factor clave para mantenerlos seguros en el campo de juego. La ciencia demuestra que los niños son más susceptibles a las complicaciones por calor que los adultos, especialmente cuando están deshidratados.

Una bebida deportiva bien formulada ayuda a mantener a los niños alejados de las complicaciones del calor de manera que ellos puedan divertirse.

MITO: *"Sólo necesito bebidas deportivas si soy un deportista de resistencia y entreno o compito por más de una hora"*

HECHO: Mientras más corta sea la sesión de ejercicios, más razones habrá que hacer que cada minuto cuente. Al tomar bebidas deportivas es posible sacar mayor provecho a cada sesión de ejercicio. Las investigaciones demuestran que los deportistas que se ejercitan por menos de 60 minutos dicen que el ejercicio se percibe mucho más fácil cuando beben bebidas deportivas, comparado con beber sólo agua.

SEBASTIÁN AGUILAR GAJARDO
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIADO EN EDUCACIÓN
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, COMPETENCIAS Y ALTO RENDIMIENTO (C)

sebastian.aguilar1@gmail.com