



Leche o cerveza lo hidratan tanto o más que el agua

A la hora de ejercitarse, hasta las gaseosas actúan mejor que el agua, pero requieren moderación.

La costumbre de algunos deportistas aficionados, sobre todo al fútbol, de tomarse unas cervezas al término de un partido los fines de semana para hidratarse, podría ser más acertada de lo que pensamos.

Así lo demuestra un estudio hecho por Ronald J. Maughan, experto en hidratación de la Universidad de Loughborough (Reino Unido), quien diseñó un índice de hidratación basado en el principio de que las bebidas son más útiles cuando duran más en el cuerpo.

En ese sentido, analizó el comportamiento de 13 bebidas y las comparó con el agua. En concreto, al tiempo que medio litro de agua permanecía en el cuerpo y se le asignó un índice 1, se comparó con los tiempos que la misma cantidad de los líquidos estudiados duraban en el organismo.

De tal forma que una puntuación por encima de 1 indica que hidrata mejor y un valor inferior es muestra de lo contrario.

Los resultados evidenciaron que las sales de hidratación oral, las leches entera y descremada –los tres con índices cercanos a 1,5– y el jugo natural de naranja –con 1,1– son mejores hidratantes que el agua. Y se observó que las bebidas con altos niveles de azúcar, alcohol –como la cerveza– o cafeína no son diferentes del agua.

La explicación es simple, de acuerdo con Maughan. Al beber el cuerpo envía señales a los riñones para que se deshaga de los excesos de líquidos y los elimine por la orina. Sin embargo, cuando las bebidas contienen nutrientes, sales o grasas pueden durar más tiempo en el estómago y sus efectos son menos dramáticos en los riñones.

Incluso, al analizar las controvertidas gaseosas se comprobó que a pesar de tener azúcar su índice de hidratación es similar al del agua, hallazgo que contradice las recomendaciones de muchos deportólogos que desaprueban su uso.

Lo mismo ocurrió al observar que algunos productos que contienen cafeína no son



deshidratantes como se creía, al parecer, porque las cantidades de esta sustancia en las mismas es relativamente baja. Vale la pena aclarar que el índice de hidratación no tiene nada que ver con la cantidad de calorías que pueden contener estas bebidas. En tal sentido, si bien la leche es un excelente hidratante o la cerveza puede usarse sin problema para este fin, lo importante es no excederse.

Por qué hidratarse

El cuerpo humano tiene, mal contadas, entre dos y cuatro millones de glándulas sudoríparas por las cuales una persona, más o menos, sedentaria pierde entre uno y tres litros de líquidos al día. **Como es natural y como un mecanismo para regular la temperatura interna, el ejercicio aumenta estas pérdidas, al punto de que en una hora de actividad física moderada pueden salir del organismo entre 500 centímetros cúbicos y 2,8 litros de fluidos.**

Si se parte de la base de que internamente el cuerpo no produce agua, resulta simple entender que cualquier pérdida de líquidos debe ser recuperada de manera rápida si no se quiere correr riesgos de desequilibrios en la cantidad de agua y sales que pueden desde disminuir el rendimiento físico hasta desencadenar graves colapsos en el funcionamiento orgánico, incluso la muerte.

De ahí que el término hidratación tenga sentido en la vida de toda la gente, pero más en quienes desempeñan actividades que requieren esfuerzo físico y en deportistas en los cuales la fisiología de la pérdida y la recuperación de líquidos ha sido más estudiada.

Lo cierto es que las investigaciones son claras al recomendar que la hidratación debe ser un proceso que debe hacerse antes, durante y posterior al ejercicio para obtener un rendimiento óptimo.

En este sentido, se han elaborado fórmulas para calcular la cantidad necesaria de líquidos en cada una de las fases del ejercicio. De manera general se recomienda que un adulto que realice actividad física o deporte con intensidad de moderada a severa, debe consumir entre 400 y 600 centímetros cúbicos de líquidos 2 horas antes del ejercicio y durante el mismo debe tomar entre 120 y 180 centímetros cúbicos cada 20 minutos, mientras dure.



En el periodo posterior al ejercicio, la necesidad de líquidos está determinada por el peso perdido durante el mismo. Se dice que la cantidad de agua pérdida es equivalente en mililitros a la cantidad de gramos disminuidos. En síntesis, se recomienda consumir medio litro de líquido (500 cc) por cada libra rebajada.

Como la hidratación incluye la recuperación, la idea es hacerlo a través de bebidas que garanticen la más eficiente mezcla de lo que el cuerpo ha perdido.

¿Y las bebidas con alcohol?

Un estudio hecho en el 2011 en la Universidad de Granada (España) comprobó que la cantidad de sodio contenido en la mayoría de las bebidas promovidas como hidratantes para deportistas estaba por encima de las recomendaciones internacionales.

Si a lo anterior se suma que al faltar los líquidos, el cuerpo retiene sodio para frenar la pérdida de agua y para eso tiene que eliminar el potasio por la orina, es de entender que las bebidas para hidratar deben ser ricas en potasio y moderadas en sodio.

Al analizar las bebidas disponibles en el mercado, Jiménez Pavón y Romeo, autores del estudio comprobaron que la cerveza tenía menos sodio, más potasio que los productos promocionados para deportistas, además de tener hidratos de carbono en forma de maltodextrinas (de mejor regulación en el cuerpo), aminoácidos, vitaminas y antioxidantes, lo que la convierte, de hecho, en una buena opción a la hora de hablar de hidratación en el ejercicio.

Su contenido de alcohol (cercano al 4 por ciento) indica que su consumo exige moderación. Una cerveza, máximo dos, son las recomendadas tras la actividad física.

Otras bebidas

1. Té: Su alto contenido en xantinas (familiares de la cafeína) le confieren funciones diuréticas, así que de usarse –por sus altos niveles de antioxidantes– debe hacerse por lo menos una hora antes de la actividad física.



2. Jugos de fruta: Los que contienen elevados niveles de azúcares naturales o agregados piden forzar el riñón a eliminarlos. Son buenos complementos de la dieta de los deportistas, pero se recomienda su restricción en los procesos de hidratación posejercicio. Aquellos con bajos contenidos glúcidos, como el de naranja, pueden ser tan buenos hidratantes como el agua.

3. Limonada: Si es casera, tiene igual capacidad de hidratación que el agua. Tiene en contra que el azúcar que se le agrega puede promover un aumento de calorías que se piden acumular si se toma en exceso.

4. Agua de coco: Sus altos contenidos de potasio, calcio, fósforo y magnesio la convierten en una buen opción para la hidratación deportiva.

*Fuentes: Sociedad Americana para la Nutrición. Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación. The New York Times;

CARLOS FRANCISCO FERNÁNDEZ

Diario EL TIEMPO, 17 de Julio de 2016. Página 8