



Hidratación y Rendimiento Físico en Deportistas Jóvenes

Dr. José Carlos Barbero Álvarez

Facultad de Educación y Humanidades, Universidad de Granada, Melilla, España

RESUMEN

Numerosas investigaciones han demostrado los efectos beneficiosos de la nutrición durante la realización de ejercicio físico. La nutrición es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, hasta tal punto que el tiempo de entrenamiento y la preparación pueden verse comprometidos por una alimentación incorrecta o por deshidratación.

No hay duda de que lo que un deportista come y bebe puede afectar a su salud, a su peso y composición corporal, a la disponibilidad de substratos durante el ejercicio, al tiempo de recuperación tras el ejercicio y, por último, a la realización del propio ejercicio (ACSM, 2000).

En muchas ocasiones, una inadecuada ingesta de alimentos o líquidos suele repercutir en trastornos del comportamiento alimentario con efectos negativos para la salud como alteraciones del apetito, anorexia, prácticas de control de peso inadecuadas, deshidratación o la utilización indiscriminada de sustancias consideradas ergogénicas.

En esta conferencia tan sólo nos centraremos en uno de los aspectos que componen la nutrición, el relacionado

con la ingesta de líquidos (agua y electrolitos) por parte de los deportistas jóvenes.

La participación de niños en competiciones deportivas a una edad precoz es muy frecuente. y en su caso, la atención en lo relacionado con aspectos nutricionales debe ser superior a la que se le dedica al adulto.

Los niños necesitan de mayor cantidad de energía que los adolescentes y adultos para la realización de actividades deportivas. El coste energético al andar o correr a una misma velocidad, cuando se calcula por kg de masa corporal, es considerablemente superior. Además, en comparación con los adolescentes y adultos, los niños producen más calor con relación a la masa corporal durante actividades como caminar y correr, tienen una capacidad de sudoración baja, y su temperatura corporal se eleva a un ritmo más alto durante la deshidratación.

Así, es importante evitar una deshidratación inducida por el ejercicio, bebiendo antes, durante y después del entrenamiento y competición, según las necesidades individuales. Sin olvidar que la reposición hídrica no puede consistir en reponer agua y sal, además debe introducir el resto de electrolitos perdidos: sodio, potasio, magnesio, calcio y fósforo.