

¿Qué debemos de saber sobre el agua?



Mantenerse en un estado óptimo de hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva garantiza un máximo rendimiento deportivo y prevenir problemas derivados.

- No tiene un valor calórico, pero su importancia para la vida solo es superada por el oxígeno.
- Significa mas del 70% del peso corporal en el adulto.
- La sed es un mal indicador de la necesidad de agua. Cuando tenemos sed ya se ha iniciado una pequeña deshidratación.
- Una buena fórmula sería el pesarse antes y después del ejercicio y reponer el agua perdida. El peso que perdemos inmediatamente post-esfuerzo es a costa del agua, nunca de la grasa corporal.
- Añadir electrolitos al agua suele ser beneficioso en esfuerzos intensos y largos ya que ayudan a “fijar” el agua y contribuyen a que la hidratación sea más profunda.
- Existen preparados isotónicos que contienen las cantidades adecuadas de electrolitos (sodio, potasio, calcio y magnesio) y carbohidratos (glucosa y fructosa), para facilitar el trabajo muscular y ayudar en la recuperación.
- Para una persona de 70 Kg. la ingesta ideal de agua sería de dos litros y medio al día siempre teniendo en cuenta factores individuales.
- El deportista debe incrementar esta ingesta, valorando además el calor ambiental y el tipo de actividad. No debemos realizar actividad física sin un correcto aporte nutricional e hídrico.

Los Servicios Médicos de la RFET te ofrecen estos consejos para hacer del tenis un deporte protegido médicamente desde la medicina especializada.

Más información en www.rfet.es