

HIDRATACIÓN

¿Qué es?

Es el proceso de proporcionar agua al cuerpo, para funciones biológicas como la regulación de la temperatura, la digestión y la circulación. Aproximadamente el 60% del cuerpo humano está compuesto de agua.

Importancia de la hidratación

- **Regulación de la temperatura:** El agua ayuda a mantener una temperatura corporal adecuada a través de la sudoración. La deshidratación puede aumentar el riesgo de golpes de calor, especialmente durante el ejercicio (Casa et al., 2000).
- **Función cognitiva:** La deshidratación leve puede afectar negativamente a la concentración y la memoria. Un estudio mostró que una pérdida del 1-2% del peso corporal en agua impacta el rendimiento cognitivo (McGregor et al., 2018).
- **Rendimiento físico:** Es crucial para el rendimiento deportivo. La deshidratación superior al 2% del peso corporal puede llevar a una disminución en la resistencia y fuerza (Sawka et al., 2007).
- **Salud digestiva:** El agua es fundamental para la digestión y la eliminación de desechos. La deshidratación puede causar problemas como el estreñimiento (Maughan, 2003).



Recomendaciones

- **Ingesta diaria:** Se recomienda aproximadamente 2 litros de agua al día para mujeres y 3 litros para hombres. Sin embargo, una buena regla general es beber 1 litro de agua por cada 25 kg de peso corporal. Por ejemplo, una persona que pesa 75 kg debería consumir aproximadamente 3 litros de agua al día.
- **Hidratación durante el ejercicio:** Se sugiere consumir entre 200-300 ml de agua cada 15-20 minutos durante entrenamientos intensos. Para el ejercicio prolongado, beber de 500 a 1000 ml por hora puede ser beneficioso (Sawka et al., 2007).
- **Post-ejercicio:** Es importante reponer líquidos después del ejercicio, consumiendo aproximadamente 1.5 litros de agua por cada kilogramo de peso corporal perdido (Maughan & Burke, 2012).
- **Señales de deshidratación:** Síntomas como sed intensa, boca seca y orina de color oscuro es clave para identificar la deshidratación.
- **Alimentos ricos en agua:** Incluir frutas y verduras como sandía y pepino puede ayudar a mantener la hidratación.

Consideraciones para personas que entrenan

- **Antes del entrenamiento:** Beber 500 ml de agua 2-3 horas antes de la actividad.
- **Durante el entrenamiento:** Consumir agua cada 15-20 minutos y considerar bebidas deportivas para reponer electrolitos.
- **Después del entrenamiento:** La rehidratación adecuada es esencial para la recuperación.



Conclusión

Mantener un adecuado equilibrio de líquidos no solo favorece el rendimiento deportivo, sino también la función cognitiva y la salud digestiva. Al seguir recomendaciones prácticas y prestar atención a las señales del cuerpo, se puede asegurar una adecuada hidratación.

Referencias

- Casa, D. J., et al. (2000). "Temperature Regulation in the Human Body: The Role of Hydration." *Journal of Athletic Training*.
- McGregor, R. A., et al. (2018). "The effect of hydration status on cognitive performance in athletes." *European Journal of Nutrition*.
- Maughan, R. J. (2003). "Hydration and recovery from exercise." *Sports Medicine*.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2005). "Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate."
- Sawka, M. N., et al. (2007). "American College of Sports Medicine position stand: exercise and fluid replacement." *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Stookey, J. D. (2005). "Hydration and health." *Journal of Nutrition*.
- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). "Sports nutrition: a manual for professionals." *Human Kinetics*.