

UTILIDAD EN EL DEPORTE DE LAS BEBIDAS DE REPOSICIÓN CON CARBOHIDRATOS

THE UTILITY OF CARBOHYDRATE REPLACEMENT DRINKS IN SPORTS

RESUMEN

La hidratación del deportista constituye un aspecto fundamental entre las diversas estrategias que se utilizan para mejorar el rendimiento pero también para evitar problemas relacionados con la salud, alguno de ellos de extrema gravedad.

El esfuerzo, a través del trabajo muscular y la consiguiente liberación de calor, pone en marcha una serie de mecanismos compensadores entre los que se encuentra la evaporación por sudor, especialmente en ambientes calurosos y húmedos. Esta sudoración provoca unas pérdidas de fluidos que pueden superar los 2 litros por hora y que es necesario compensar mediante la administración de bebidas de reposición.

Además, en el esfuerzo prolongado, hay una utilización de sustratos energéticos que provocan la disminución y depleción de las reservas de glucógeno que, en caso de no ser repuestas, determinarían la disminución o incluso la detención de la actividad.

Por ello, las bebidas con electrolitos e hidratos de carbono, utilizadas en las cantidades y proporciones adecuadas, que dependerán de la duración, intensidad y tipo de esfuerzo, van a servir para reponer las pérdidas de fluidos, de electrolitos y de sustratos, permitiendo mejorar el rendimiento deportivo y para disminuir el riesgo de aparición de enfermedades relacionadas con el calor.

Palabras clave: Hidratación. Ejercicio físico. Rendimiento. Bebidas azucaradas. Energía. Salud.

SUMMARY

Hydration is a fundamental consideration among the strategies used to improve the performance of athletes and avoid health problems, including some that are extremely serious.

Physical exercise, through work performed by the muscles and the resulting production of heat, triggers a series of compensating mechanisms, including the evaporation of sweat, especially in hot and humid settings. Sweating causes fluid loss which can exceed 2 liters per hour making it is necessary to compensate for this loss with replacement fluids.

Additionally, in cases of prolonged exercise, energy substrates are consumed, provoking a reduction and depletion of stored glycogen which, if not replenished, can bring about a reduction or even a cessation of the activity.

For this reason, drinks containing electrolytes and carbohydrates when used in the quantity and proportions that are appropriate for the duration, intensity, and type of exercise engaged in, will help to replace lost fluids, electrolytes and substrates and thereby improve sports performance and reduce the risk of heat-related illnesses.

Key words: Hydration. Physical exercise. Performance. Carbohydrate drinks. Energy. Health.

Pedro Manonelles Marqueta

Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Grupo de investigación DERSA (Deporte, ergonomía y salud) Universidad de Zaragoza Federación Española de Medicina del Deporte

CORRESPONDENCIA:

Pedro Manonelles Marqueta
Esc. Univ. Ciencias de la Salud. C/ Domingo Miral S/N, 50009 Zaragoza, Spain
manonelles@telefonica.net

Aceptado: 28.12.2011 / Revisión nº 238