

Salud

Un verano nutritivo para combatir la deshidratación

PALOMA AVILÉS
MURCIA

Durante el verano y con el calor existe el peligro de la deshidratación. Una buena dieta a base de frutas y verduras ricas en vitaminas, minerales y agua servirá para prevenir los efectos del calor, sobre todo en aquellas personas que aprovechan la temporada estival para practicar un poco de deporte.

El verano es una época destinada al descanso. Sin embargo, los más deportistas aprovechan esta estación del año y las vacaciones para realizar un poco de ejercicio físico. Esto conlleva un desgaste que conviene compaginar con una dieta equilibrada rica en líquidos.

Según los expertos, la deshidratación se presenta como la principal afección de los deportistas en verano. Las altas temperaturas unidas al descuido de la dieta y a un excesivo esfuerzo físico, provocan la pérdida de agua por medio del sudor o la orina. Lo que significa que es imprescindible aumentar el consumo de líquidos.

Líquidos

Si se practica deporte de modo intenso, no se debe esperar a tener sed para beber agua. Hay que aumentar el consumo de líquidos tanto antes como después de realizar el esfuerzo físico.

En general, durante el verano, se debe mantener un alto consumo de líquidos en cualquier momento del día. No sólo los deportistas deben aumentar el consumo de agua.

Los médicos recomiendan ingerir al menos dos litros de agua a diario, ya que esto favorece la eliminación de residuos y evita el deterioro asociado de la deshidratación.

Una hidratación correcta contribuye a retrasar la aparición de la fatiga. Así, un grado de deshidratación del 4 por ciento provoca que el gasto cardíaco aumente entre un 18 y 20 por ciento, lo que lleva a la aparición del cansancio mucho más pronto.

Beber agua con regularidad, evita todos estos problemas. Asimismo, las bebidas hidrolizadas pueden ser aconsejables en deportistas, siempre que sean isotónicas / hipotónicas, con una concentración de sales inferior a la del suero.

Según los especialistas deportivos en nutrición, los deportistas no deberían consumir bebidas hipertónicas mientras realizan esfuerzos físicos o después de ellos, ya que el exceso de sales



La alimentación hay que cuidarla en verano sobre todo si se practica deporte. Fruta y líquidos son necesarios. / V.V.

retrasa su absorción y obliga al organismo a aumentar la pérdida de orina contribuyendo con ello a la deshidratación.

Hidratos de carbono

También el esfuerzo físico implica un mayor aporte de hidratos de carbono, que se encuentran en el arroz, la pasta y los cereales.

Para las personas que realizan

asiduamente alguna actividad deportiva, es recomendable el consumo de 5 gramos de carbohidratos por cada kilogramo de peso, es decir, un hombre que



Una buena opción para los días estivales es la práctica de algún deporte como montar en bici. / V.V.

pese 80 kilogramos debería consumir al menos 400 gramos de carbohidratos para llevar una alimentación que sea compatible con su esfuerzo físico.

Es evidente que al aumentar el esfuerzo físico las necesidades de hidratos son mayores. Pero sin duda los niveles de líquidos son el principal punto en el que se debe poner un mayor cuidado, sobre todo si el ejercicio físico que estamos realizando se hace al sol.

Después de una sesión de palas o un partido de tenis con los amigos conviene hidratar el cuerpo e ingerir una buena dosis de agua.

Calcio

Por otro lado y siempre pensando en prevenir posibles trastornos alimentarios que puedan afectar a nuestra salud, conviene aquí hacer mención del calcio y sus propiedades.

Durante los meses de verano y con el calor y el esfuerzo físico existen riesgos de desmineralización ósea provocada en ocasiones por los esfuerzos intensos. Esta situación, según los médicos, afecta más gravemente a la población femenina.

Por este motivo y para evitar posibles riesgos de desmineralización, los expertos recomiendan consumir lácteos a lo largo del día, a poder ser de tres a cuatro veces al día.

Deporte o estética

Cuando llega el verano se desata el furor por la silueta. Durante los meses que preceden al verano a menudo se llevan cabo dietas y esfuerzos físicos excesivos que también hay que saber compaginar con una alimentación equilibrada.

El modelo de delgadez que impera en las sociedades modernas lleva a algunos jóvenes y adultos a realizar ejercicios físicos muy por encima de sus posibilidades, compaginados con dietas, ayuno voluntario o laxantes que provocan importantes desordenes alimenticios.

Es fundamental, según los médicos, seguir una alimentación rica en cereales, arroz, legumbres, carnes, pescados, huevos, lácteos, frutas y verduras.

Para aquellos que realicen, durante el verano y en los meses precedentes a éste, un aumento de la actividad física es recomendable incrementar la cantidad de vitaminas y cereales y sobre todo y más importante consumir al menos dos litros de agua diarios. Esta es una buena manera de disfrutar del deporte en verano y no correr riesgos de deshidratación.

Cuide su alimentación e incorpore los nutrientes que su cuerpo necesita. No descuide su dieta y consuma frutas y verduras ricas en minerales, vitaminas y agua.

Consejos prácticos

- ✓ Tomar dos o más litros de agua al día.
- ✓ Seguir una alimentación rica en cereales, arroz, pasta y legumbres, además de carnes, pescados y huevos. Y sobre todo y más importante consumir frutas y verdura, ya que la riqueza de vitaminas, minerales y agua de estos alimentos ayudan a combatir y prevenir la deshidratación.
- ✓ Si se practica deporte de modo intenso, no se debe esperar a tener sed para beber agua. Hay que aumentar el consumo de líquidos tanto antes como después de realizar el esfuerzo físico.
- ✓ Las bebidas hidrolizadas pueden ser aconsejables en deportistas, siempre que sean isotónicas / hipotónicas, con una concentración de sales inferior a la del suero.
- ✓ Puesto que el esfuerzo físico implica un mayor desgaste de hidratos de carbono, conviene consumir alrededor de 5 gramos de carbohidratos por cada kilogramo de peso.
- ✓ Durante los meses de verano y con el calor y el esfuerzo físico existen riesgos de desmineralización ósea, sobre todo en el colectivo femenino. Por este motivo los expertos recomiendan consumir lácteos a lo largo del día, a poder ser de tres a cuatro veces al día.