



Ingesta de líquids durant l'activitat física

- La **sudoració** comporta la pèrdua d'aigua de l'organisme per a disminuir la temperatura corporal. El perill es troba en el fet que, si fa molta calor i la humitat relativa és molt alta (90-100%), no hi ha evaporació per la saturació de vapor d'aigua, i l'esportista pot arribar a deshidratar-se.

Es pot previndre la **deshidratació** amb una reposició adequada del líquid perdut, seguint una pauta i no regint-se per la sensació de set de l'atleta, perquè aquesta sensació pot ser enganyosa. A pesar de la controvèrsia, sembla que actualment

està admès per diferents experts que cal reposar el líquid perdut durant l'exercici, en ambient calorós. No hi ha cap tipus d'evidència que mullar-se el cap amb aigua, en comptes de beure-se-la, augmente el rendiment.



- Uns 10' o 20' abans de començar l'exercici, s'ha d'ingerir entre 400 i 600 ml d'aigua, per disminuir la deshidratació, augmentar la sudoració i provocar un descens de la temperatura corporal. Si la pràctica de l'exercici és molt prolongada, cal seguir bevent, tenint en compte que l'estómac només pot buidar 800 ml per hora. Una bona pauta que es pot seguir és ingerir cada 15' entre 200 i 250 ml d'aigua.

Cal tindre en compte que les solucions ensucrades fan disminuir l'absorció o el buidatge per part de l'estómac, encara que poden aportar un poc d'energia, que es podrà utilitzar 20' o 25' després de ser ingerida. Per tant, si l'exercici es fa amb molta calor, cal valorar sempre com a prioritària la necessitat de la ingesta d'aigua. No obstant això, si no fa molta calor, es perd menys aigua, per la qual cosa beure solucions comercials de glucosa pot ser beneficiós.

En definitiva, l'aigua ha d'estar disponible i consumir-se durant l'exercici físic, l'entrenament o la competició.





Activitats per a casa

1. On creus que es produiria abans una deshidratació, en un ambient humit o sec? Raona la teua resposta.

.....

.....

.....

.....

.....



2. Quines mesures prendries, en cada cas, durant l'activitat física i després d'haver-la feta, per a evitar la deshidratació?

a) Temperatura: 8 °C humitat: 55%

.....

.....

.....

b) Temperatura: 20 °C humitat: 75%

.....

.....

.....

c) Temperatura: 30 °C humitat: 90%

.....

.....

.....