

¿CON QUÉ ME HIDRATO?



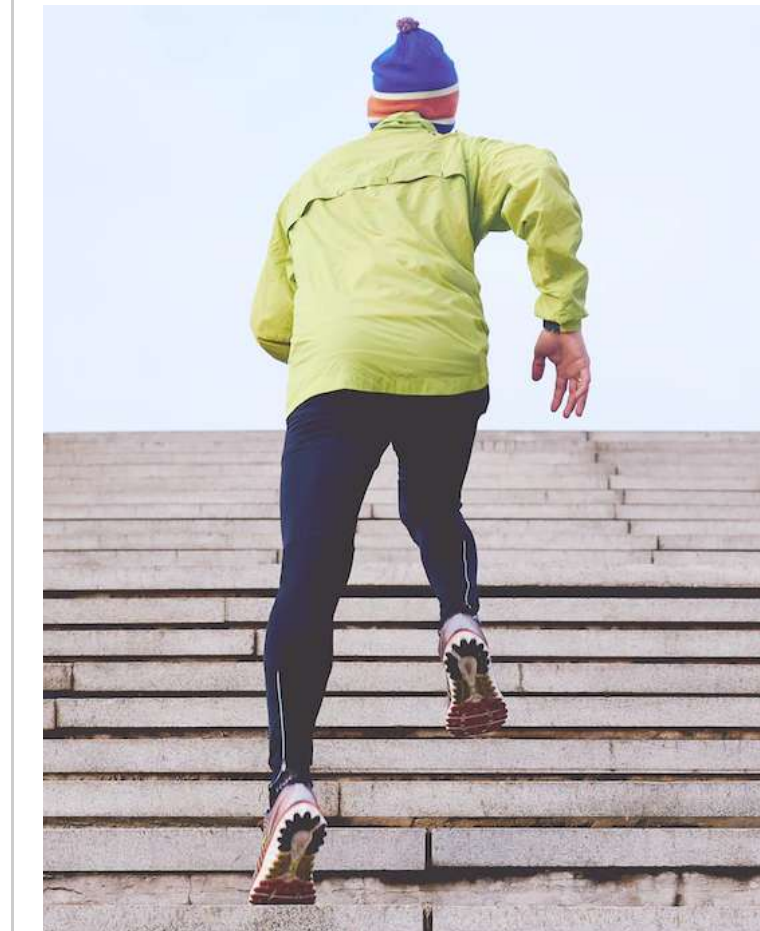
Al elegir una bebida para hidratarte durante el ejercicio, debes considerar tus objetivos, el clima, el tipo de actividad y la intensidad. Estos factores afectan la cantidad de fluidos que pierdes al sudar y respirar.



Para ejercicios de baja intensidad y/o corta duración, el agua es suficiente para mantenerte hidratado. Sin embargo, si tienes dificultades para beber suficiente cantidad, las aguas activas son una alternativa sin calorías pero con sabor y electrolitos, que te ayudan a reponer lo que pierdes al sudar.

En ejercicios de moderada intensidad y larga duración, o de corta duración pero alta intensidad, se recomiendan las bebidas deportivas. Estas contienen sabor, electrolitos y carbohidratos, que además de poseer las mismas características que las aguas activas te proporcionan energía para los músculos mejorando el rendimiento y la resistencia. Es por eso que las bebidas deportivas fueron científicamente diseñadas para ofrecer sus mayores beneficios al consumirlas durante el ejercicio.

Por otro lado, hay otras bebidas que son menos apropiadas para consumir durante el ejercicio, como los refrescos y bebidas energizantes, ya que pueden causar malestares estomacales y afectar la absorción de líquidos en el intestino debido a su contenido de carbohidratos y gas. El impacto de las bebidas energizantes varía en cada persona debido a su alta cantidad de cafeína.



Otro caso es el de las aguas alcalinas, que no ofrecen beneficios adicionales en el ejercicio, ya que el cuerpo regula su pH de forma interna. Y en el caso del agua de coco, aunque contiene electrolitos y carbohidratos, no aporta suficiente cantidad de carbohidratos para ejercicios de moderada a alta intensidad ni reduce el riesgo de calambres musculares como las bebidas deportivas.

Finalmente las bebidas alcohólicas (>4% de alcohol) son desaconsejadas para consumir durante y después del ejercicio, ya que bloquean la hormona que mantiene los líquidos en el cuerpo y pueden generar deshidratación a mediano plazo al aumentar la producción de orina.

Nunca olvides considerar tus objetivos, tipo de actividad, intensidad y condiciones al elegir la mejor opción para hidratarte adecuadamente durante todos tus ejercicios.

Potencia tu rendimiento con la mejor hidratación y nunca dejes de sudar.