

SABIAS QUE.... (70°)

1. Según la revista Sport Life, la dietética deportiva debe, fundamentalmente, corregir los defectos nutricionales de cada atleta, adecuándolos al esfuerzo necesario en cada deporte.
2. La alimentación debe contener mucha fruta y verdura para satisfacer las necesidades de vitaminas y minerales.
3. La alimentación participa en el rendimiento deportivo como un factor más.
4. Los cambios alimenticios, muchas veces necesarios, deben hacerse en forma gradual y progresiva para evitar posibles trastornos digestivos.
5. Una buena masticación es el primer eslabón para una buena digestión.
6. Se entiende por deshidratación la disminución o pérdida del agua de constitución de los tejidos. En el contexto de la Medicina del deporte una pérdida hídrica que suponga una disminución de peso corporal incluso inferior al 2% ya es una situación de deshidratación ligera.
7. En el ejercicio intenso en ambiente caluroso, la tasa de sudoración puede ser de 0,5 a 2l/h o superior.
8. Hasta el 2% de peso corporal. En esta situación se produce un empeoramiento del 15-20% de la función termorreguladora.
9. Pérdida de peso corporal del 3-5%. En este caso hay una disminución de la sudoración y del flujo sanguíneo cutáneo.
10. Pérdida de peso corporal del 6-10%. Hay una disminución significativa del gasto cardíaco que provoca escasa producción de sudor y disminución del flujo sanguíneo cutáneo y muscular en actividad.
11. La deshidratación disminuye el rendimiento en el ejercicio de resistencia, disminuye el tiempo hasta el agotamiento e incrementa el almacenamiento de calor.
12. Clínicamente son indicadores de deshidratación: sequedad de boca, sed, irritabilidad, malestar general, cefalea; apatía, debilidad, mareo, calambres, escalofrío, vómito, náusea, sensación de calor en cabeza y cuello, fatiga excesiva y/o descenso del rendimiento.
13. La recomendación práctica para reponer líquido en un esfuerzo de fondo es un volumen de aprox. 200 ml. ingeridos a intervalos de 15 a 20 minutos y a una temperatura de 5° C.
14. Si hace calor, añadir soluciones glucosadas retrasan la absorción gástrica; sin embargo con el frío, sí es bueno.
15. Estudios científicos recientes de la CADM (Colegio Americano de Medicina del Deporte) han subrayado los beneficios tanto fisiológicos como para el rendimiento físico que supone permanecer bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.