



LA HIDRATACIÓ, ESSENCIAL PER JUGAR A FUTBOL

La hidratació és de gran importància per qualsevol esportista, ja que aquesta influeix de forma directa en el rendiment esportiu i en la prevenció de lesions.

Presentar un estat inadequat d'hidratació provoca diversos efectes adversos en l'organisme que limiten el rendiment físic i, fins i tot, poden arribar a posar en perill la vida de l'esportista. Una pèrdua del 2% del pes corporal total afecta al rendiment esportiu i si aquesta pèrdua representa un 7% pot fer perillar la seva vida.

La deshidratació produeix els següents efectes adversos:

- Redueix la capacitat de portar a terme un exercici prolongat a l'augmentar:

 - L'estrès cardiovascular.

 - La percepció de l'esforç.

 - El risc d'alteracions de la funció gastrointestinal i de malestar.

- Redueix la concentració i el funcionament mental.
- Redueix la força y la flexibilitat dels músculs.
- Augmenta el risc de patir una lesió múscul-tendinosa (sobrecàrregues, trencaments fibril·lars, rampes musculars, tendinopaties, etc.).

Aquests efectes augmenten a mesura que la deshidratació augmenta.

Per tots aquests motius hem de promoure que els futbolistes s'hidratin correctament tant abans com durant i després dels entrenaments i dels partits. Cal destacar que la pauta d'hidratació sempre ha de ser personalitzada per cada persona, ja que la pèrdua d'aigua i electròlits pot ser molt diferent d'un esportista a un altre.

La beguda que haurien de consumir tots els esportistes ha de contenir:

- **Aigua:** Per recuperar les pèrdues hídriques.
- **Hidrats de carboni simples:** Proporcionaran energia immediata i permeten mantenir una glicèmia adequada durant la pràctica esportiva, retardant així l'esgotament dels dipòsits de glucogen. Per cada 100 mil·lilitres de beguda hi hauria d'haver entre 6-8 grams de "sucre" (glucosa, sacarosa o maltodextrines), o el que és el mateix, 60-80 grams de "sucre" per cada litre de beguda.
- **Electròlits:** Els electròlits que més es perden durant l'activitat esportiva són sobretot el sodi y el clor. L'aigua conté gran quantitat de clor, però no de sodi. És per això que és necessari ingerir-lo mitjançant begudes esportives. Per reposar les pèrdues d'electròlits durant l'activitat física la beguda que es consumeix hauria de contenir entre 460 i 1150 mil·ligrams de sodi per cada litre de beguda.

Una pauta general/protocol d'hidratació podria ser la següent:

- **Pre-entrenament/pre-partit:** Ingerir entre 5-7ml/kg de beguda isotònica durant les 4 hores prèvies, fins veure que l'orina és clara. Si en aquest cas no es va al lavabo a orinar o s'observa que la orina es molt fosca, afegir 3-5ml/kg extres en les 2 hores prèvies. En dies molt calorosos assegurar la ingesta de 0'5 litres abans de començar l'entrenament / partit.
- **Durant l'entrenament/partit:** Durant el partit es difícil que el jugador pugui apropar-se a la banqueta per consumir qualsevol beguda, per això s'haurà d'aprofitar la meitat del partit per ingerir 150-200ml de beguda isotònica. En canvi, durant els entrenaments si que es poden fer petites pauses per ingerir líquids, sent ideal el consum de 150-250ml de beguda isotònica cada 15-20 minuts.

- **Post-entrenament/post-partit:** S'ha de recuperar la pèrdua de pes produïda per l'esport mitjançant la ingesta d'aigua i begudes esportives. Es recomana ingerir un 150-200% de líquid respecte el pes perdut durant l'esport, en les primeres 6 hores post-exercici per cobrir les pèrdues que s'han produït per la suor i per l'orina.

Per últim, cal destacar que si s'apliquen aquests conceptes a nens que encara no han arribat a la pubertat, la beguda d'elecció ha de ser sempre l'aigua o begudes esportives lleugerament hipotòniques o que continguin un baix contingut en sodi, perquè en la suor dels nens s'excreta una menor quantitat de sodi i per tant no se n'haurà de consumir la mateixa quantitat que en el nen que ja està en la pubertat o en la persona adulta.

Daniel Garcia Carvajal, Fisioterapeuta Col. 11518. Dietista-Nutricionista Col. CAT001010.
