

## Deporte y alimentación

---

### ¿Agua o bebida isotónica?

Las bebidas isotónicas no siempre son indispensables en la práctica deportiva

06 de junio de 2006

En muchas ocasiones se abusa de las bebidas isotónicas a la hora de realizar ejercicio físico puesto que cada vez están más de moda. Sin embargo, hay que tener en cuenta que además de hidratar el cuerpo, aportan calorías en forma de azúcares y pueden provocar un aumento de peso que se podría evitar sustituyendo por otras bebidas sin calorías como es el agua. A modo de ejemplo, una persona que realiza deporte durante una hora y de poca intensidad, de 3 a 4 veces por semana, si en cada una de las sesiones bebe una lata de bebida isotónica, está ingiriendo unas 320 calorías "extras".

#### La hidratación, imprescindible

Al realizar cualquier tipo de ejercicio es necesario hidratar al organismo para compensar las pérdidas de líquidos que se producen a través del sudor. Mediante el sudor se pierde tanto agua como sales minerales - sodio, potasio y cloro, magnesio y cinc-. Hay que procurar compensar la pérdida, durante el ejercicio y a su término. La cantidad y tipo de líquido que será necesario depende de la duración y de la intensidad del ejercicio, y también de las condiciones climatológicas -temperatura y humedad- en las que se realiza.

#### ¿Qué contienen las bebidas isotónicas?

En el mercado existen numerosas marcas comerciales que fabrican bebidas para deportistas, entre ellas las bebidas isotónicas. Las bebidas isotónicas son preparados que contienen una serie de sustancias para reponer rápidamente las pérdidas que se producen durante el ejercicio.

Las bebidas comerciales, además de agua, incluyen sal -cloruro sódico-, potasio, pequeñas cantidades de magnesio, calcio y glúcidos simples -dextrosa, sacarosa, glucosa o fructosa- y complejos -almidón y maltodextrinas-. Los azúcares e hidratos de carbono complejos son los responsables del aporte calórico de estas bebidas. El contenido en azúcares oscila entre los 60-70 gramos por litro, la mitad aproximadamente de lo que contienen los refrescos azucarados.

#### Optar por el agua

Cuando la intensidad del ejercicio es moderada o baja y el esfuerzo no es excesivo, es suficiente beber agua, en la cantidad que lo requiera el organismo, para rehidratarse. Acudir al gimnasio, correr, andar en bici o jugar un partido de tenis son actividades muy comunes entre las personas que realizan ejercicio con el fin de mejorar su condición física o bajar de peso. Consumir bebidas isotónicas cuando lo que se busca es una pérdida de peso no es la opción más adecuada, porque además de líquidos incluyen una serie de calorías extras. En este caso, el consumo de agua ayuda a hidratar el organismo sin aportar calorías y es un reconstituyente que ofrece el mismo efecto.

Sin embargo, cuando se trata de ejercicios intensos o de larga duración que requieren grandes esfuerzos, las bebidas isotónicas son la opción más adecuada.

[Cerrar](#)