

HIDRATACIÓ

La hidratació és un factor bàsic en l'activitat física. Molts cops, en la natació, no se li dona la importància necessària ja que al estar dins a l'aigua no tenim la sensació de suar (pèrdua líquids). Quan es realitza exercici el nostre cos augmenta la temperatura corporal degut a la utilització de les fibres musculars a la movilització de substàncies necessàries. Per compensar aquest augment de temperatura el nostre cos elimina aigua corporal a través de la suor. És així com disminueix la temperatura corporal i no hi ha una sobrecàrrega per calor i es pot seguir en les funcions habituals de l'organisme.

FUNCIONS DE L'AIGUA DINS AL NOSTRE COS

El 60-65% del nostre cos és aigua i té funcions importantíssimes que s'han de tenir en compte en l'activitat física:

- Forma part del plasma sanguini i a través d'ell es transporta l'oxigen i els nutrients necessaris per al múscul.
- Recull i transporta els residus metabòlics de les cèl·lules.
- Transporta les hormones que regulen el metabolisme i la funció muscular durant l'exercici.
- El volum de plasma sanguini és fonamental per a controlar la tensió arterial i la funció cardiovascular.
- Els fluids corporals tenen agents que controlen el nivell d'acidesa i ens ajuden a mantenir un pH adequat durant la realització d'exercici, sobretot quan alliberen àcid làctic.

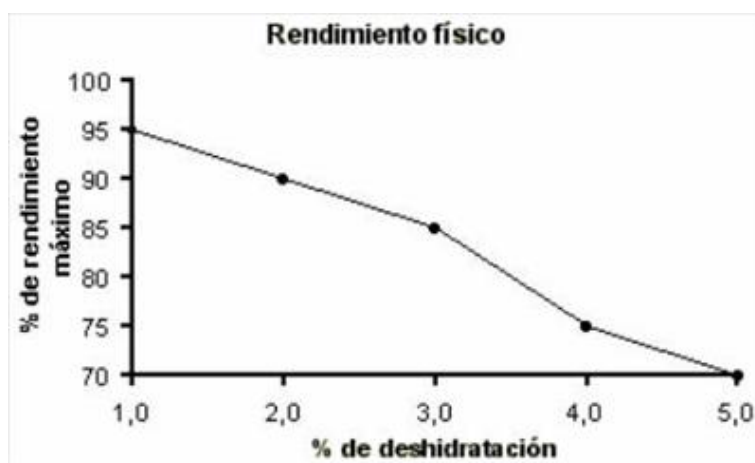
La pràctica de la natació, sobretot a l'hivern, en una instal·lació tancada, amb humitat ambiental i temperatura elevada dona la sensació de no tenir pèrdua d'aigua corporal i no tenir set. Però tot al contrari, hi ha una major pèrdua d'aigua que pot desencadenar les següents alteracions:

En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones	
Porcentaje de pérdida	Alteraciones
2%	Descenso de la capacidad termorreguladora.
3%	Disminución de la resistencia al ejercicio, calambres, mareos, aumento del riesgo de sufrir lipotimias e incremento de la temperatura corporal hasta 38 grados.
4-6 %	Disminución de la fuerza muscular, contracturas, cefaleas y aumento de la temperatura corporal hasta 39 grados.
7-8 %	Contracturas graves, agotamiento, parestesias, posible fallo orgánico, golpe de calor.
≥ 10 %	Comporta un serio riesgo vital.

Entre els nivells de pèrdua d'aigua del 3 al 6% del pes corporal és quan arriba la sensació de set, mecanisme d'alerta per a pal·liar aquesta situació però on ja són evidents algunes alteracions importants davant l'exercici com: contractures, pèrdua de força muscular... i disminució del rendiment.

Cal recordar que la deshidratació és acumulativa, per tant, potser no notem símptomes al acabar els entrenaments o les competicions però els dies posteriors podem sentir cansament, mareig, pèrdua de gana, sensació de calor excessiva o nàusees.

Disminució del rendiment en funció del grau de deshidratació



Font: Modificat de Wilmore JH & Costill DL. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Ed. Paidotribo, 1999

Per poder fer un aport correcte d'aigua durant una competició és molt important entrenar al cos en la ingesta d'aigua. Un esportista que no sol beure durant els entrenaments és molt difícil que ho pugui fer durant la competició. Si no ho fa, més que un benefici pot resultar perjudicial, per la baixa tolerància que el seu aparell digestiu té a beure mentre realitza exercici.

Així doncs, el nadador/a ha d'incloure en la seva rutina d'entrenaments una pauta d'hidratació, abans, durant i després d'entrenar. Segons les seves necessitats i apetències, dins d'aquesta rutina.

HIADRATACIÓ PRÈVIA A LA COMPETICIÓ O ENTRENAMENT, DURANT I DESPRÉS.

Prèviament a la competició, una hora abans, és necessari consumir entre 400-600ml d'aigua per a previndre el gast posterior. No obstant, pot ser contraproduent consumir-ne massa quantitat o forçar-nos a beure ja que pot provocar malestar intestinal.

Com ja hem comentat, iniciar la competició amb falta d'hidratació pot ressentir el rendiment i estar en clar desavantatge respecte als competidors.

Per entrenar la hidratació és necessari posar ampolles d'aigua a la vora de la piscina mentre es realitzen els entrenaments. En condicions d'humitat i calor, com és la piscina, podem perdre més d'1 litre de suor per hora. De fet, un estudi realitzat al 2005 per la Universitat de Santa Fe "La deshidratación en los trabajos aeróbicos de natación" va comprovar que al realitzar una prova de 800m al 100% d'intensitat i una de 1700m al 80% d'intensitat, en un pavelló a 31°C i la temperatura de l'aigua a 30°C, la pèrdua de líquids dels nadadors/es era del 0,8% i 1% respectivament. Per a una persona de 50kg això suposa 400ml i 500ml de pèrdua d'aigua respectivament.

Si costa beure aigua durant els entrenaments es pot saboritzar l'aigua (evitar afegir sucres o edulcorants) amb llimona, cogombre, fruits rojos, o infusionant alfàbrega o menta...

En acabar la competició o entrenament s'ha de recuperar l'aigua per evitar també el risc de lesions. Una forma de saber l'aigua perduda durant la competició és pesar-se abans i després de l'exercici, per a veure la diferència de pes (que serà l'aigua corporal que s'ha gastat).

Si s'ha realitzat exercici durant més d'una hora, a banda d'aigua també s'ha de reposar els minerals perduts (sodi, potassi...).

ERRORS COMUNS EN L'ELECCIÓ DE BEGUDES "ESPORTIVES"

Les begudes o refrescs comercialitzades com a esportives no són una opció a tenir en compte ja que tenen un excés de sucres i sodi.

Per a després de l'activitat física, els refrescs i els sucres tampoc són una millor opció ja que també porten molt sucre, poden donar malestar intestinal pel contingut de gas i no rehidraten tant com l'aigua.

BEGUDES ACONSELLADES

La beguda d'elecció sempre serà l'aigua, tant abans, durant com després de l'exercici físic. En el cas que la durada de l'activitat superi l'hora es considerarà la presa d'aigua enriquida en sals minerals de qualitat.

En cas d'haver de recuperar glucogen perdut (hidrats de carboni utilitzats com a font d'energia durant l'exercici) sempre es recomanarà una font alimentària com fruita, entrepà, batuts làctics amb fruita, fruits secs...