

La mejor forma de aprovechar nuestros suplementos en épocas de entreno e incluso de competencia es a través del agua; damos algunos “tips” para que mejores tu rendimiento y potencial.

El agua es un líquido transparente que carece de olor y sabor. Es el más importante de todos los nutrientes esenciales dentro de la química y el funcionamiento de los seres vivos.

El agua no proporciona energía por sí misma, pero la mayoría de los nutrientes esenciales para la mayoría de los nutrientes esenciales para la vida sólo pueden ser aprovechados por el cuerpo humano gracias a la reacción de éstos con el agua. El agua constituye la mayor parte del peso corporal y es el medio en el cual los demás nutrientes pueden actuar. Aunque el agua cumple diversas funciones en el metabolismo humano, una de las más importantes, especialmente para los deportistas, es la de regular la temperatura corporal.

Cualquiera que sea la manera en que el cuerpo pierde líquidos, no sólo pierde agua, sino también electrolitos. Los electrolitos y en particular los mencionados aquí (sodio, cloro y potasio), están implicados en numerosas funciones fisiológicas como la contracción de los músculos y el equilibrio hídrico. Un estado electrolítico anormal puede afectar de forma negativa tanto a la salud como a la práctica de ejercicio físico.

## ¿Cuáles son las principales funciones del agua en el organismo?

El agua es un elemento esencial para que los demás nutrientes puedan realizar sus funciones de forma correcta dentro del organismo. Es el disolvente vital y realiza diferentes funciones que se resumen como sigue:

1. El agua proporciona elementos fundamentales para el desarrollo del protoplasma, que es el componente esencial de toda materia viva.
2. Dado que el agua no puede ser comprimida, sirve para proteger los tejidos corporales clave, como la médula espinal y el cerebro.
3. El agua es esencial en el control de la presión osmótica del organismo, es decir, en el mantenimiento del equilibrio adecuado entre el agua y los electrolitos. Cualquier cambio significativo de la concentración de electrolitos puede afectar negativamente al funcionamiento de las células.
4. El agua es el principal componente de la sangre, el mecanismo de transporte más importante que tiene el organismo. Hace llegar oxígeno, nutrientes, hormonas y otros compuestos hasta las células para que éstas hagan uso de todos ellos y transporta los productos de desecho que resultan de los procesos metabólicos desde las células hasta otros órganos, como los pulmones y los riñones, para que éstos se encarguen de eliminarlos.
5. El agua es fundamental para el correcto funcionamiento de todos nuestros sentidos. Las ondas sonoras se transmiten a través del líquido que se encuentra en el oído interno. El líquido ocular está implicado en el proceso de reflexión de la luz, que a su vez permite una visión correcta. Para que el sentido del gusto y del olfato funcionen, es necesario que los alimentos y los olores estén disueltos en agua.
6. Es de importancia capital para una persona activa el papel que desempeña el agua en la regulación de la temperatura corporal. El agua es el componente más importante del sudor y mediante evaporación de la superficie de la piel es posible eliminar el calor corporal excesivo. De todos los nutrientes que existen, el agua es el más importante para el individuo físicamente activo y es uno de los pocos que pueden tener efectos beneficiosos en la práctica de ejercicio cuando la utilizamos en cantidades suplementarias antes o durante el ejercicio. De ahí que el deportista deba saber lo que hay que hacer para mantener un equilibrio hídrico apropiado.

## ¿Qué es un electrólito?

Un electrólito es una sustancia que, en solución, conduce la corriente eléctrica. La solución misma puede llamarse solución electrolítica. Ácidos, bases y sales son electrólitos corrientes y normalmente se disocian en iones, partículas que pueden tener una carga eléctrica positiva (catión), o negativa (anión). Los electrólitos más importantes que se encuentran en los líquidos corporales son el sodio, el potasio, el cloro, el bicarbonato, el sulfato, el magnesio y el calcio. Los electrólitos pueden actuar en la membrana celular y generar corrientes eléctricas, tales como los impulsos nerviosos. Los electrólitos realizan también otras funciones, como activar enzimas que controlan diversos procesos metabólicos dentro de las células. Hemos hablado de algunas de las importantes funciones metabólicas del calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el cloro y el potasio, que se incluyen en las bebidas deportivas, muy populares y utilizadas por las personas físicamente activas para reponer la pérdida de líquidos.

## Diluye tus suplementos en agua para apoyarte y maximizar el rendimiento de tu deporte.

Diferentes nutrientes son necesarios para cada deporte dependiendo del tipo de esfuerzo a realizar, la energía siempre proviene del ATP, la molécula energética por excelencia. Sin embargo el ATP puede originarse de diferentes sustratos energéticos, como vez en el siguiente cuadro:

Tipo de metabolismo	Combustible principal	Duración del esfuerzo	Tiempo de descanso para regenerar el ATP perdido
Anaeróbico Aláctico o Ciclo de la Fosfo-Creatina	Fosfo- Creatina Glucosa (carbohidratos simples)	10 segundos	3 minutos
Anaeróbico láctico	Glucógeno muscular (carbohidratos complejos)	3 minutos	60-90 segundos
Aeróbico	Grasas	20 minutos mínimo para entrar a este metabolismo	No requiere descanso como tal

De acuerdo a los metabolismos y tiempos, necesitaremos nutrientes diferentes en cada deporte los cuales los podemos diluir en agua para absorberlos y aprovecharlos al máximo.

Deporte	Necesidades de nutrientes
<p><b>Ejercicios anaeróbicos o aláctico y anaeróbico lácticos donde los esfuerzos son menores a 10 segundos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atletismo de potencia.</li> <li>▪ Fútbol.</li> <li>▪ Basquetbol.</li> <li>▪ Voleibol (en los saltos y sprints).</li> <li>▪ Pesas de potencia.</li> <li>▪ Fisicoconstructivismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Creatina</li> <li>▪ Dextrosa</li> <li>▪ Glutamina</li> <li>▪ Taurina</li> <li>▪ Jalea real</li> <li>▪ Miel</li> <li>▪ Vitamina B5</li> </ul> <p><b>Para evitar el catabolismo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glutamina</li> <li>▪ Taurina</li> <li>▪ Aminoácidos esenciales</li> </ul>
<p><b>Ejercicios aeróbicos en general o las partes aeróbicas de deportes mixtos donde los esfuerzos son de más de 20 minutos continuos.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grasas</li> <li>▪ Ácidos grasos</li> <li>▪ Triglicéridos</li> </ul>
<p><b>Ejercicios de alta resistencia y duración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Triatlones.</li> <li>▪ Carreras de más de 10 kms.</li> <li>▪ Maratones.</li> <li>▪ Ciclismo de fondo.</li> <li>▪ Natación de fondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grasas</li> <li>▪ Glucógeno</li> <li>▪ Glucosa</li> <li>▪ Electrólitos</li> </ul>
<p><b>Después de todo deporte el cuerpo necesita reponer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glucosa en sangre Glucógeno</li> <li>▪ Tejido muscular</li> <li>▪ Electrólitos</li> <li>▪ Vitaminas y minerales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dextrosa</li> <li>▪ Carbohidratos complejos</li> <li>▪ Proteínas completas</li> <li>▪ Glutamina</li> <li>▪ Taurina</li> <li>▪ Fibra</li> <li>▪ Vitaminas y minerales</li> </ul>