



NUTRICIÓN

Actividad física: beneficios, recomendaciones y pautas de hidratación

POR LIDIA BARRAJÓN BLANCO, FARMACÉUTICA-ORTOPEDA, COACH PERSONAL Y NUTRICIONAL



Las recomendaciones en tiempo, intensidad y tipo de actividad física que nos permiten obtener dichos beneficios, varían en función de la etapa vital (rango de edad, situación de embarazo y postparto), si existe alguna enfermedad crónica o alguna discapacidad. Asimismo, nutrición y deporte van unidos, pues la práctica físico-deportiva requiere de unas mayores necesidades energéticas, más cantidad de vitaminas y minerales y una adecuada hidratación. De hecho, la hidratación en el deporte constituye un pilar fundamental para alcanzar un óptimo rendimiento y evitar los problemas de salud que puede acarrear una posible deshidratación, y esto es algo de lo que podemos informar desde la farmacia.

Beneficios de la actividad física

Para la salud física

La práctica de actividad física reporta beneficios en la adiposidad, la sensibilidad a la insulina, el control glucémico, la presión arterial y la funcionalidad del sistema inmune, por lo que resulta un factor de protección frente a enfermedades cardiovasculares, metabólicas, obesidad y algunos tipos de cáncer (mama, endometrio y colon, entre otros). Asimismo, sabemos que la escasa actividad física y el aumento de la adiposidad son fuertes predictores de muerte prematura.

Dedicamos una gran parte de nuestra labor diaria en la farmacia a prescribir Salud. Somos capaces de crear consciencia, educar y empoderar a las personas que solicitan nuestro consejo, pero, concretamente, en relación a la actividad física: ¿Qué peso le damos en nuestro consejo farmacéutico? ¿Alentamos a realizarla exponiendo sus grandes beneficios? ¿Sabemos cuáles son las recomendaciones?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. De manera que, la práctica deportiva, caminar, montar en bicicleta o realizar actividades recreativas, entre otras, son consideradas actividad física. La práctica físico-deportiva nos aporta beneficios para la salud física y, además, existe suficiente evidencia teórica sobre sus beneficios en variables emocionales y capacidades cognitivas, aumentando la longevidad de nuestro cerebro.

Por otro lado, en cuanto a la densidad ósea, los programas de ejercicio regular adquieren especial importancia en mujeres con osteopenia en la etapa de posmenopausia temprana, ya que pueden mejorar la fuerza y la resistencia, además de reducir la pérdida ósea y el dolor de espalda.

Para la salud mental

La actividad física es una gran aliada en el tratamiento del estrés, ansiedad y depresión, ya que produce liberación de endorfinas que actúan directamente sobre el cerebro, produciendo relajación, analgesia, sedación y sensación de bienestar. Asimismo, el ejercicio regular estimula la liberación de dopamina y serotonina, mejorando el estado de ánimo. También es capaz de aumentar la autoconfianza, la autoestima y las habilidades sociales.

Igualmente, es destacable su papel preventivo de enfermedades neurodegenerativas, como la demencia y la enfermedad de Alzheimer, y su capacidad de mejorar la eficiencia en el caminar en personas de edad avanzada que sufren demencia. Las mejoras que produce la actividad física en las funciones cognitivas se deben a la producción de cambios estructurales en el cerebro (principalmente en hipocampo y corteza prefrontal) y por aumentar su oxigenación.

Pautas de hidratación

En toda práctica deportiva se produce una modificación de nuestro equilibrio hidroelectrolítico debido al incremento de la frecuencia respiratoria y de la tasa de sudoración. Concretamente, la sudoración excesiva en el ejercicio puede reducirnos los niveles de sodio y cloro en un 5-7% y de potasio en un 1%. La hiponatremia puede conducir a calambres musculares, náuseas y debilidad general, y la hipokalemia a debilidad muscular o afecciones cardíacas. En casos extremos, las lesiones cardiovasculares, musculares y renales pueden llegar a ser irreversibles. Es por ello que la hidratación en el deporte es fundamental y ha de realizarse antes, durante y después de la práctica deportiva. De esta manera, se evita la deshidratación y se optimiza

RECOMENDACIONES

Adultos de 18 a 64 años:



En el caso de los adultos de 65 años o más, las recomendaciones son las mismas, añadiendo ejercicios de equilibrio al menos tres días a la semana. La actividad física en esta etapa vital es clave como un factor más a la hora de prevenir o revertir el síndrome de fragilidad.

el rendimiento y la recuperación. Las necesidades hídricas varían para cada persona (en función de características antropométricas, composición corporal, sexo y edad), según el tipo de ejercicio físico (intensidad y duración) y las condiciones ambientales (temperatura, humedad relativa y altitud). Estas necesidades hídricas se cubren con agua o, en determinadas circunstancias de mayor intensidad deportiva o para alcanzar una óptima hidratación, por medio de bebidas para deportistas con una determinada osmolaridad. Las pautas de hidratación generales son:

Antes de la práctica físico-deportiva

Cualquier persona que vaya a realizar una actividad deportiva con una duración mayor a 20-30 minutos y, especialmente en ambientes calurosos o de gran humedad relativa, debería estar en un buen estado de hidratación antes de comenzar la actividad. La orina clara puede ser un buen indicador de ello.

La hidratación ha de realizarse en breves cantidades (de 5-7 ml/kg) durante las cuatro horas previas al ejercicio, con una bebida ligeramente hipotónica o isotónica. En los días muy calurosos se debe asegurar la toma de 500ml en la hora previa a la realización de la actividad. Es recomendable, por tanto, que la bebida tenga 0,5-0,7g Na/l para retener el líquido bebido y 4-6% de azúcares, para mantener la glucemia y, con ello, las reservas de glucógeno hepático y muscular.

Durante la práctica físico-deportiva

Aunque dependerá de la duración e intensidad de la práctica deportiva, la recomendación general es la de tomar, mediante sorbos, 150-250ml de líquido cada 15-20 minutos. En este momento, resulta de utilidad la ingesta de una bebida isotónica con 0,5-0,7g Na/l y entre 6-9% de combinación de varios azúcares de absorción rápida (glucosa, maltodextrina) y lenta (fructosa), en una proporción de 3/1. Para evitar problemas gastrointestinales, la fructosa no puede superar el 33% de los azúcares totales.

Después de la práctica físico-deportiva

Para favorecer una correcta recuperación, se recomienda ingerir el 150%-200% de la pérdida de peso (mínimo: 1,5 l/kg de peso perdido) por la actividad física, en las primeras seis horas post-ejercicio. Podría resultar recomendable, para acelerar dicha hidratación, tomar una bebida ligeramente hipertónica con 1-1,2g Na/l y azúcares entre 6-9%. Esta bebida hipertónica juega un papel fundamental en la retención del agua, pues aumenta la sed y reduce la diuresis producida por el consumo de agua sola. +