

Hidratantes vs Energizantes

La práctica deportiva cuenta hoy con bebidas que buscan aumentar la performance de los deportistas. El mercado de las bebidas energizantes es uno de los que más creció, sumándose a las ya conocidas rehidratantes. Estas últimas apuntan a la reposición de líquidos. "Aportan electrolitos (sodio, potasio) e hidratos de carbono, formulados para que se absorban rápido. Se pueden tomar antes, durante y después del ejercicio", explica Marcia Onzari, nutricionista del área de deportes del Cemic.



"Las bebidas energizantes, por su parte, tienen una base de agua, con el agregado de una cantidad importante de hidratos de carbono y de cafeína. Además, algunas poseen otras sustancias como vitaminas, minerales, aminoácidos, hierbas, creatina o carnitina, pero las cantidades son tan ínfimas que no aportan al cuerpo beneficio alguno", describe la especialista. Mientras que el agua vehiculiza los nutrientes, los hidratos de carbono brindan la energía necesaria para entrenar y la cafeína estimula el sistema nervioso central dando mejores reflejos y dejando a la persona más alerta.



"Como estos productos contienen una suma elevada de hidratos de carbono su absorción es más lenta, por eso no sirven como hidratantes -explica Onzari-. Es importante que no se descuide la ingesta de agua cuando se consumen energizantes."

Los especialistas recomiendan estos suplementos dietarios -así están registrados en el Instituto Nacional de Alimentos- a los deportistas que realizan muchas actividades durante el día y entrenan de manera muy fuerte durante más de dos horas. De todas maneras, para Onzari, una lata de energizante no reemplaza una adecuada alimentación, un buen entrenamiento y un descanso reparador.

Por último, las bebidas energizantes deben ser consumidas dos horas antes o después de la práctica deportiva. "Si se las ingiere durante el ejercicio, entorpecen y retardan la hidratación", concluye la especialista.

En la noche

Si bien las bebidas energizantes fueron diseñadas para los deportistas, muchos jóvenes las usan en sus salidas nocturnas. Aunque su contenido de cafeína no es exagerado, pueden provocar taquicardia, aumento de la presión arterial o arritmia cardíaca si se toman más de cuatro latas. Pero el verdadero peligro es que son consumidas junto con bebidas alcohólicas. Al retardar el efecto depresor del alcohol, esta mezcla no pone límite a su consumo; además, interfiere con la desintoxicación del organismo.

Fuente:

http://cuidarnos.com.ar/info/alimentacion_&_nutricion/