Consells per a infants i adolescents per garantir una bona hidratació durant l'activitat física



Fer esport i tenir una vida activa és molt important en totes les etapes de creixement, des de les edats més primerenques, fins a la joventut. Per desenvolupar una pràctica esportiva saludable, però, no es pot oblidar, sobretot, beure aigua, que és el gran factor per evitar deshidratació, és a dir, la pèrdua d'una quantitat d'aigua corporal suficient per produir una alteració del funcionament dels òrgans i sistemes. Segons els experts, els infants són un grup de risc, juntament amb la gent gran, per patir deshidratació, per la combinació de diversos factors. Cugat Mèdia parla sobre aquest tema amb la pediatra Montse Arias, la nutricionista Victòria Pons i el professor jubilat d'educació física, Manel Giner.

La doctora Montse Arias, nutricionista i pediatra de l'Hospital Universitari de la Mútua de Terrassa, explica a Cugat Mèdia que beure aigua és beneficiós per "controlar la temperatura corporal i reposar les pèrdues de líquid ocasionades per la sudoració". Una idea que comparteix també Victòria Pons, cap del departament de fisiologia i nutrició del CAR (Centre d'Alt Rendiment), que afegeix que "l'aigua ens ajuda a mantenir l'equilibri del nostre metabolisme, ens dona energia, hidrata els teixits i la sang, elimina residus i garanteix un millor rendiment i preveu lesions".

I és que el fet de no beure aigua pot comportar conseqüències negatives per a la salut. El santcugatenc Manel Giner, professor jubilat d'educació física, esmenta que no beure aigua pot provocar deshidratació, que causa la disminució del rendiment físic i la pèrdua de coordinació entre les criatures. Hi poden haver conseqüències més greus com la hipertèrmia (temperatura corporal excessivament elevada), la insolació o cop de calor, la pèrdua de consciència o inclús la mort, en casos extrems.

Una bona salut no només depèn de la hidratació, també és important com es treballa l'esport. Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut) i l'AEP (Associació Espanyola de Pediatria), recomanen dur a terme una activitat física diària de 60 minuts d'intensitat moderada. La doctora Arias remarca la importància de la varietat física en aquestes etapes. És a dir, un entrenament vigorós com anar en bici o nadar que beneficia el sistema cardiorespiratori, combinat amb activitats de força muscular o jocs amb pilota que enforteixen els ossos, juntament amb esports com l'escalada o la lluita que milloren la flexibilitat i la condició física. Afirmació que també comparteix Victòria Pons, "el més crucial és la combinació d'esport, per exemple, el tennis amb l'entrenament físic al gimnàs", explica.

Pel que fa a l'alimentació, la nutricionista i pediatra Montse Arias destaca els hidrats de carboni com a molt necessaris, ja que representen el 50% de l'energia diària. Una bona dieta ha d'incloure: oli d'oliva, fruits secs i alvocat. Mentre que cal limitar el consum de greixos saturats, com per exemple, els fregits. La doctora Arias afirma que, per a la realització de l'activitat física, és indispensable el micronutrient del ferro, pel fet que aporta oxigen al teixit, a més del calci i la vitamina D que beneficia el metabolisme ossi.

En referència a la hidratació, Manel Giner confirma que "és important començar l'activitat esportiva hidratat, beure cada 15-20 minuts, i en finalitzar l'activitat física, reposar el líquid perdut". Segons Montse Arias, és

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/157105.html

Copyright 2024 Cugat.cat

recomanable beure aigua regularment durant tot el dia en funció de la demanda de cada persona. De fet, beure aigua depèn de la tolerància individual, l'entorn i les condicions meteorològiques, ja que durant l'hivern no bevem tanta aigua com a l'estiu. Victòria Pons, explica que en èpoques caloroses hauríem de beure 800 ml d'aigua l'hora, en canvi, de beure entre 150 ml i 200 ml, que seria el que beuríem normalment.

Els professionals concorden en què beure aigua en excés, mai no tindrà conseqüències negatives, mentre que abusar de les begudes isotòniques pot provocar obesitat. Tot i això, Victòria Pons, explica que "en esports de llarga durada o en èpoques de molta calor, els hidrats de carboni i les sals minerals que aporten les begudes energètiques ajuden a mantenir l'aigua en el corrent circulatori, a més poden prevenir rampes o problemes musculars".

Per què els nens són un grup de risc per patir una deshidratació?
Segons l'Hospital Sant Joan de Deu, en primer lloc, perquè són un grup de persones que, per la seva edat, pateixen amb més freqüència infeccions que desencadenen febre i símptomes gastrointestinals, que produeixen una pèrdua d'aigua corporal. En segon, perquè el percentatge d'aigua en la seva composició corporal és més gran. En un nadó acabat de néixer, al voltant del 70% del seu pes corporal és aigua. Aquest percentatge disminueix progressivament amb el creixement, fins que en l'edat adulta se situa entre el 50 i 60%, segons l'edat i el sexe. En tercer lloc, perquè en tenir un menor volum corporal, la relació entre la seva superfície corporal i el seu pes és més gran. Això fa que les pèrdues d'aigua a través de la pell i les mucoses, per evaporació, siguin proporcionalment majors que en un adult. I, finalment, perquè en els casos de nens de menor edat, tenen un accés restringit als líquids, ja que no són autònoms per anar a beure i depenen que els seus cuidadors els ofereixin líquids en situacions de major pèrdua, com ara la malaltia o la calor ambiental.

Victòria Pons: L'idoni, les recomanacions generals, és que quan fem una activitat física hi hagi accés a la beguda, a l'hivern no beurem tan sovint que a l'estiu. S'han d'anar fent ingestes d'aigua d'entre 150 i 200 ml d'aigua.

Montse Arias: La deshidratació, per una banda, pot disminuir el rendiment de l'activitat física i podríem patir una hipertèrmia, una insolació o un cop de calor. Recomanem als nens i adolescents entre 5 i 17 anys, realitzar un mínim de 60 minuts al dia d'una activitat física. El que és important, és la varietat de l'activitat. La dieta i la hidratació són pilars fonamentals a l'hora de fer activitat física.

Manel Giner: S'ha de començar l'activitat hidratat. S'ha de beure aigua cada 15 o 20 minuts, en funció també de la intensitat de l'exercici, i al final de l'activitat s'ha de tornar a beure aigua i s'han de reposar minerals.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/157105.html

Copyright 2024 Cugat.cat