

# Mejora la absorción de los carbohidratos durante la práctica deportiva

 [sextoanillo.com/index.php/2017/08/10/bebida-hidratacion-del-deportista/](https://sextoanillo.com/index.php/2017/08/10/bebida-hidratacion-del-deportista/)

By Marta Ausiró Nofre



Realizar una correcta hidratación deportiva en la práctica del ejercicio prolongado, es uno de los pilares básicos que junto a la práctica diaria de una dieta equilibrada deben cubrir las necesidades fisiológicas requeridas.

A estos dos pilares se ha de añadir requerimientos específicos y personalizados de hidratación y nutrición, que serán determinados por las condiciones fisiológicas personales, el tipo de deporte practicado, el periodo de la temporada deportiva, entrenamiento y competición, así como las condiciones ambientales.

Hidratarse correctamente durante la práctica deportiva, es fundamental para mantener el estado de salud, evitar lesiones e incrementar el rendimiento físico. La pérdida de fluidos dependerá de factores como la actividad física realizada, gasto energético, condiciones climáticas y la composición de la dieta. En el momento en que se produzca una deshidratación del 3% disminuirá la resistencia al ejercicio, aumentará el riesgo de lipotimias e incluso un fallo orgánico si se llega a producir una pérdida de líquidos del 7-8%. Para prevenir la deshidratación se deben crear estrategias de hidratación personalizadas con una bebida de rehidratación adaptada al deportista y al deporte realizado.

La composición de la bebida de rehidratación deportiva, además de tener en cuenta variables como la temperatura, el volumen de ingesta, el pH, el contenido de proteínas, grasas, sodio, potasio y el tamaño de las partículas, podremos añadir carbohidratos. Conocer los distintos tipos de carbohidratos que la compongan y las distintas modalidades de absorción que tendrán lugar en el intestino, nos ayudará a incrementar su oxidación, debido a que la oxidación exógena de carbohidratos está limitada por la absorción intestinal de estos.

Durante bastante tiempo se pensó que los carbohidratos ingeridos durante el ejercicio sólo se podían oxidar a una tasa no superior a 1g/min (60g/h) independientemente del tipo de carbohidrato ingerido. Pero posteriormente se observó, que la ingesta de distintos tipos de carbohidratos durante la práctica deportiva, incrementaba la oxidación al utilizarse en distintos niveles de absorción intestinal. Un ejemplo claro sería el de la glucosa que utiliza un transportador SGLT1 dependiente del sodio para su absorción, saturándose con una ingesta de carbohidratos de unos 60 gramos por hora. Cuando se ingiere este nivel de glucosa junto a otro carbohidrato como la fructosa que utiliza un transportador diferente de manera simultánea, se pueden observar el incremento de las tasas de oxidación de hasta 1,26 g/min.

La oxidación exógena de los carbohidratos se relaciona con el rendimiento durante el ejercicio, por lo que la estrategia irá dirigida a incrementar la capacidad de absorción de carbohidratos en el intestino, entrenando su ingesta. En un estudio se demostró que los deportistas que consumían carbohidratos de forma regular e incluso los deportistas que realizaron una dieta elevada en carbohidratos con 6,5g/kg de peso corporal por día, durante 28 días, en comparación con una dieta de control con 5g/kg de peso corporal por día, incrementaron su absorción a nivel intestinal.

#### PARA INCREMENTAR LA ABSORCIÓN DE CARBOHIDRATOS HAY QUE TENER EN CUENTA, QUE:

El formato de ingesta de carbohidratos durante la práctica deportiva podrá ser desde la introducción dentro de la bebida de rehidratación, como en forma de gel o de barrita baja en grasa y fibra, pero conociendo que los alimentos sólidos y las soluciones de carbohidratos altamente concentradas reducirán la absorción de líquidos.

La ingesta de carbohidratos durante el ejercicio dependerán de la duración, de la intensidad y del deporte practicado.

La elección debe basarse en preferencias personales, preparadas y ensayadas con antelación a la competición, evitando que pueda causar cualquier molestia gastrointestinal.

Para incrementar el rendimiento y mantener el estado de salud, una buena nutrición deportiva ha de prepararse de forma minuciosa, personalizada y bajo evidencia científica. La tabla siguiente nos mostrará como debe ser nuestra bebida de reposición y que carbohidratos deberemos tener en cuenta para mejorar nuestro rendimiento.

	MÍNIMO	MÁXIMO
AZÚCARES	6	9
TIPOS DE AZÚCARES	Mezcla azúcares rápida absorción (glucosa o maltodextrina) y azúcares de absorción lenta (fructosa) ratio 3/1	(Fructosa) > 33%
MINERALES (g/L) Na	0,46	1,20
OSMOLARIDAD (mOsm/L)	200	330
VOLUMEN (mL)/hora ejercicio	500	1000
TEMPERATURA (°C)	10	15
FRECUENCIA (min) de ejercicio	15	30

---

CARACTERÍSTICAS PARTICULARES Temperaturas extremas (>30°C), añadir cubitos de hielo en la bebida

Bebida de buena palatabilidad

En caso de incrementar la hidratación, se recomienda reducir la concentración de azúcares a 4-6% y aumentar las sales (a 0.7 a 1g/l) para prevenir la hiponatremia

---

Imagen destacada: José Guzmán Peña Suarez.

Siganme en **@dlfsportdietist** y sigan toda la información y actualidad deportiva en **@SextoAnillo**, en **facebook.com/sextoanillo** o en nuestro **instagram : sextoanillo**

#### Bibliografía

1. López Chicharro J y Fernández Vaquero A. Fisiología del Ejercicio. Médica Panamericana, Madrid
2. Aritz Urdampilleta, et al. Hydration and chemical ingredients in sport drinks: food safety in the European context. Department of Sport and Physical education.
3. Asker jeukendrup. Carbohydrate during exercise: Research of last 10 years turned. New recommendations. Gatorade Sports Science Institute (Barrington, IL – USA). School of Sport and Exercise Sciences. University of Birmingham (Edgbaston, Birmingham – UK)