Las bebidas isotónicas, popularmente conocidas como “bebidas deportivas”, han ganado gran popularidad en el mundo del ejercicio y la actividad física. Sin embargo, como ocurre con muchos productos, han surgido una serie de mitos y verdades en torno a su consumo. Contrariamente a la creencia popular, estas bebidas no son indispensables para todos los niveles de ejercicio, sino más bien para aquellos que han enfrentado una actividad física intensa y prolongada.

Es un error común asumir que estas bebidas no contribuyen a la ingesta calórica. De hecho, contienen azúcares de fácil absorción que pueden acumularse en el organismo si no se queman con un esfuerzo físico suficiente. Por lo tanto, se recomienda su consumo únicamente para aquellos que han participado en actividades lo bastante intensas como para justificar la necesidad de estos azúcares y la reposición de electrolitos.

Anuncio Patrocinado

“No se recomienda el uso de bebidas isotónicas en personas que no se están ejercitando. De hecho, su recomendación es para aquellas personas adultas que realizan actividad física a una intensidad al menos moderada con una duración mínima de una hora. Aunque estas bebidas fueron diseñadas originalmente para reponer los electrolitos y nutrientes perdidos durante el ejercicio intenso, no están limitadas a atletas de élite. Cualquier persona que realice actividad física prolongada y sudorosa puede beneficiarse de una bebida isotónica para rehidratarse y mantener un equilibrio adecuado de electrolitos”, apunta la docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins, Claudia Castillo.

La mayoría de las bebidas isotónicas comerciales contienen azúcares añadidos, también suelen incluir sodio, potasio y otros electrolitos esenciales. “Estos líquidos tienen alrededor de 4 gramos de azúcar por cada 100 ml. Es decir, si tomamos un litro de bebida isotónica llegaremos a una ingesta de 40 gramos de azúcar, lo que se traduce en 8 cucharaditas de azúcar, lo que podría tener efectos negativos en la salud”, añadió Claudia Castillo.

¿Hidratan más que el agua?

Lo primero que hay que tener en cuenta es que cuando se realiza actividad física, la temperatura corporal aumenta y como método de regulación se produce la

sudoración, para lograr que el cuerpo vuelva a los estándares normales de funcionamiento. Para saber si el cuerpo necesita hidratación tras la actividad física, uno de los indicios más comunes es la sed, pero también la disminución y color de la orina. “La evidencia científica nos dice que la mejor hidratación la logramos con agua. Nuestro cuerpo está conformado por 70% de agua. Se recomienda una ingesta diaria de 2 a 3 litros de agua. Es importante no llegar a tener sed para tomar agua. Esta agua puede ser simplemente de la llave, ya que en Chile es muy segura, de fácil acceso y bajo costo. Es importante poder evitar jugos, bebidas de fantasía u otros por su alto contenido de azúcares, preservantes y colorantes”, apunta Castillo.

¿Son necesarias para niños/as?

Actualmente su uso se ha extendido tanto en deportistas que, por imitación y por reclamo publicitario, es frecuente ver incluso a niños/as tomándolas durante o después del ejercicio físico. Esto nos lleva a preguntarnos si este tipo de bebidas son necesarias y adecuadas para niños.

Para Claudia Castillo, no hay dos visiones sobre este tema. “Las bebidas isotónicas se deben evitar en niños por su alto contenido de sales minerales y azúcares, favoreciendo el exceso de peso y aparición de caries dentales. En términos generales, la actividad física de los niños, ya sea en entornos escolares o durante el juego, suele carecer de la intensidad que justifique el consumo de bebidas isotónicas. La Asociación Americana de Pediatría aboga por el agua como la fuente primordial de líquidos para mantener la hidratación adecuada en los niños”, finaliza.

Entre mitos y realidades: los beneficios y riesgos de las bebidas isotónicas



y tú, ¿qué opinas?