



DESMONTANDO MITOS: Todo lo que necesitas saber sobre las bebidas isotónicas

Descripción



Se acaba el verano pero las temperaturas siguen siendo altas por lo que nos puede costar un poco más entrenar. Es por ello, que la hidratación es de suma importancia durante y después del entrenamiento. Esta es la razón por la que muchos adeptos del mundo deportivo incorporan las bebidas isotónicas a su alimentación precisamente por su capacidad de hidratación, pero ¿cómo de beneficiosa es para el organismo?

El equipo de expertos en Nutrición de Club Metropolitan afirma que las bebidas isotónicas son un producto con un gran poder de rehidratación, ya que su composición está formada por minerales que favorecen la buena absorción del agua. Además, este refresco cuenta con múltiples beneficios como su capacidad por mantener estables nuestros niveles de glucosa y, además, reducir el daño muscular, gracias a que nuestros músculos obtienen energía de forma mucho más rápida, evitando así que se produzcan lesiones.

Respuestas a los mitos sobre las bebidas isotónicas

El equipo de Nutrición de Club Metropolitan nos dan información extra sobre algunos de los

mitos más extendidos sobre las bebidas isotónicas. ¿Son perjudiciales? ¿Son mejores que el agua para hidratarnos durante el entrenamiento? Esto es todo lo que necesitas saber:

Mujer descansando e hidratándose después de hacer ejercicio. /

pexels

1. ¿Pueden los líquidos isotónicos ser la bebida principal?

Sí, las bebidas isotónicas aseguran un buen nivel de hidratación a la hora de hacer ejercicio pero, aún así, no debemos abusar de ellas. Hay que tener en cuenta que, aunque poca, estas bebidas contienen cierta dosis de azúcar, por lo que el consumo debe ser moderado y reservado sólo a aquellos momentos en los que hacemos un ejercicio extremo. Los expertos aseguran que el agua siempre es el mejor aliado.

2. ¿Pueden las bebidas isotónicas sustituir al agua?

Como hemos dicho antes, ninguna bebida debería sustituir al agua en lo que a hidratación se refiere. Aunque bien es cierto que la mezcla de glucosa y fructosa de las bebidas isotónicas aportan energía de absorción más rápida y ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre, además de que la mezcla entre sodio y potasio nos ayuda en la retención del agua en nuestro organismo.

3. ¿Contienen un exceso de azúcar?

Este es uno de los mitos más extendidos sobre las bebidas isotónicas, sin embargo, el azúcar no es uno de sus principales componentes. Aun así, se recomienda hacer un uso moderado de estas bebidas, no solamente por el azúcar, sino que también por su contenido de sodio y/o potasio, que en grandes cantidades e ingesta continua puede ocasionar una acumulación en nuestro organismo.

Mujeres sentadas con botellas de agua y ropa deportiva/PEXLES

4. ¿Cuándo se deben beber: antes, durante o después del ejercicio físico?

Lo más recomendable es ingerirlas antes y después de hacer nuestra rutina habitual de ejercicios para disfrutar de sus múltiples beneficios. Aun así, si necesitas un pequeño empujón de energía también puedes beber moderadamente durante la práctica deportiva, sobretodo en actividades de más de 90 minutos o con temperaturas muy elevadas.

5. ¿Nos ayudan las bebidas isotónicas a una recuperación más rápida?

Las bebidas isotónicas pueden ayudarnos a fomentar y agilizar la recuperación tras la sesión de entrenamiento gracias a su carga revitalizante y de energía debido a que se trata de un producto que aporta una dosis de hidratación extra al cuerpo, lo que nos ayudará a reponer los minerales perdidos de manera eficaz.

6. En definitiva, ¿son las bebidas isotónicas buenas para el organismo?

La ingesta de líquidos isotónicos nos ayudará a reponer los minerales perdidos de manera eficaz, aunque siempre debes buscar aquellas que contengan poco azúcar añadido. Sea como sea, lo importante es estar bien hidratado en todo momento para un correcto funcionamiento muscular y evitar lesiones durante la práctica de deporte.

Fecha de creación

noviembre 2023