

## **1. DESCRIPCIÓN.**

Las bebidas isotónicas están destinadas para dar energía y reponer pérdidas de agua y sales minerales tras esfuerzos físicos de más de una hora de duración. Además de esto, si son ingeridas antes y durante el ejercicio, pueden retrasar la fatiga y mejorar el rendimiento.

Se les llama isotónicas porque contiene una parecida concentración de azúcares y sales minerales que la sangre, lo que favorece su rápida absorción.

## **2. COMPONENTES.**

La composición de las bebidas isotónicas es parecida a la del suero oral que venden las farmacias solo que por su agradable sabor se aceptan mejor. Estas bebidas están compuestas por una mezcla de agua, hidratos de carbono solubles y sales minerales.

### **2.1. Agua.**

El aporte de agua contrarresta satisfactoriamente las pérdidas de la misma por el sudor. El agua, principalmente, es el elemento utilizado para la hidratación, con lo cual, el hecho de que las bebidas isotónicas contengan ésta, es muy beneficioso.

### **2.2. Hidratos de carbono o azúcares.**

La proporción de hidratos de carbono debe ser la adecuada, esto es, entre un 5% y un 10%. Si su cantidad de azúcar está por debajo del 5%, haría la labor de una bebida hidratante pero de poco valor calórico, pero, si su concentración de azúcares sobrepasa el límite del 10% establecido, la bebida se asimilaría más lentamente, y nuestro cuerpo necesitaría más tiempo para digerirla.

Los hidratos de carbono proporcionan la energía necesaria para el ejercicio, reducen la degradación de las reservas y ayudan a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre. Además de esto, aceleran la asimilación del agua.

### **2.3. Minerales.**

Una alimentación variada y equilibrada cubre las necesidades de minerales y no es necesaria ninguna suplementación de éstas durante la práctica del deporte. Los minerales que abundan en estas bebidas son el sodio, cloro y potasio, y éstos mejoran su sabor, pero a la vez que esto ocurre, el sodio favorece la retención de agua impidiendo que ésta se elimine por la orina.

## **2.4. Vitaminas.**

Muchas bebidas isotónicas llevan vitaminas incorporadas en sus fórmulas, pero esto no es necesario y sirve sobre todo, como reclamo comercial. Las vitaminas que más abundan en este tipo de bebidas son la vitamina A y la vitamina E.

## **2.5. Colorantes.**

Generalmente suelen contener colorantes color naranja, para así hacer más apetecible la bebida.

En algunos casos también tienen edulcorantes como ciclamato y sacarina, cuya utilización parece estar injustificada.

## **3. VENTAJAS.**

Al practicar deporte se eleva la temperatura corporal, y para regularla nuestro organismo pierde agua y sales minerales mediante la sudoración.

Las bebidas isotónicas contienen azúcares y sales minerales a la misma presión osmótica que la sangre. Por su composición, este líquido sale del estómago, pasa al intestino donde es absorbido y de ahí llega al torrente sanguíneo sin dificultad, lo que favorece la rápida asimilación de sus constituyentes.

Con el fin de evitar la temida “pájara” causada por la hipoglucemia (descenso de los niveles de glucosa) y la disminución del rendimiento, siempre se puede recurrir a las bebidas isotónicas. Si se ingiere este tipo de bebidas antes y durante el ejercicio, ayudan a retrasar la fatiga y mejorar el rendimiento.

No hay que confundir que el beber bebidas isotónicas cuando se ha hecho un gran esfuerzo físico sea conveniente, con el beberlas a todas horas a pesar de no haber hecho ningún tipo de ejercicios. Por esto, sólo se deben tomar este tipo de bebidas tras haber hecho ejercicios intensos de larga duración.

Si lo que se necesita es hidratación, la mejor forma de conseguirla es bebiendo agua.

Si lo que se quiere es perder peso, sin hacer ejercicios intensos, la mejor opción es el agua, ya que las bebidas isotónicas no son acalóricas porque debido a los nutrientes provenientes del azúcar que poseen al beberlas sería una ingesta de calorías innecesaria.

#### **4. INCONVENIENTES.**

Las bebidas isotónicas cada vez se están vendiendo más como perfecto hidratante para consumir habitualmente. Hay que tener cuidado con esto, porque es una bebida indicada exclusivamente para personas que realizan deporte y su consumo habitual puede tener graves consecuencias para nuestra salud. Nos venden estas bebidas como un buen aliado para obtener los niveles de minerales que nuestro cuerpo necesita, pero se les olvida decir que para ellos necesitamos que haya una pérdida de estos minerales a través de la sudoración.

El hábito de consumir estas bebidas hace que en nuestro organismo aumente el nivel de sodio, potasio y micronutrientes. Entonces, nuestro cuerpo está ingiriendo una gran cantidad de minerales innecesarios, que acaban haciéndonos más mal que bien.

Una de sus principales consecuencias es que podemos llegar a desarrollar una lesión o enfermedad en nuestros riñones, además de incrementar el riesgo de sufrir arritmias cardíacas y edemas en diversas partes del cuerpo por acumulación de líquidos.

Por esto, lo mejor es que se recurra a las bebidas isotónicas cuando se realice ejercicio.