



Ενυδάτωση & φυσική δραστηριότητα

Το νερό είναι απαραίτητο για τη ζωή και η ενυδάτωση είναι σημαντική για τη σωματική και τη διανοητική απόδοση, ειδικά τώρα που η θερμοκρασία είναι υψηλή.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, πόσα υγρά χάνω σε φυσιολογικές συνθήκες και πώς μπορώ να ισορροπήσω τις απώλειες;

1. Περίπου 700ml οφείλονται στις άδηλες απώλειες (π.χ. αναπνοή)
2. Χάνεις περίπου 1,5lt από ούρα και κόπρανα και
3. 200ml, περίπου, από τη φυσιολογική εφίδρωση

Επομένως, αρκεί να... ζεις σε εύκρατο κλίμα, για να αποβάλεις περίπου 2,5lt υγρά, την ημέρα. Εάν προσθέσουμε την άσκηση και την αύξηση της θερμοκρασίας, οι ανάγκες σε υγρά αυξάνονται. Επίσης σε περιπτώσεις ασθένειας όπως είναι ο πυρετός, η διάρροια κλπ. ο οργανισμός σου έχει επιπλέον ανάγκες σε υγρά τις οποίες πρέπει να καλύψεις.

Για να ισορροπήσεις τις ημερήσιες απώλειες αρκεί να καταναλώσεις 1,5lt υγρών (δηλαδή 6-8 ποτήρια), αφού ο οργανισμός σου παράγει περίπου 250ml υγρών μέσω του μεταβολισμού και 750ml περίπου τα λαμβάνεις από το φαγητό σου.

Τι συμβαίνει με τον καφέ ή τα υγρά που περιέχουν καφεΐνη;

Από μελέτες, δεν έχει φανεί ότι η πρόσληψη καφεΐνης (από ένα

φλιτζάνι καφέ ή τσάι ή αναψυκτικό τύπου cola) αφυδατώνει. Επομένως, όλα τα ποτά που περιέχουν νερό όπως ο καφές, το τσάι, οι χυμοί, τα αθλητικά ποτά κλπ. συμβάλλουν στην εξισορρόπηση της ημερήσιας απώλειας υγρών.

Τι γίνεται όταν ασκούμε σε υψηλές θερμοκρασίες;

Κατά τη διάρκεια της άσκησης το σώμα σου διατηρείται δροσερό μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα. Αυτή η διαδικασία προκαλεί μεγάλη απώλεια υγρών, άρα πρέπει να πίνεις περισσότερο για να αποφύγεις την αφυδάτωση. Άτομα νεαρής ηλικίας σε κρύα ή εύκρατα κλίματα, μπορούν αν αντέξουν μια μείωση του σωματικού τους βάρους της τάξης του 2%, λόγω απώλειας των σωματικών υγρών, χωρίς να επηρεάζεται η απόδοσή τους. Σε υψηλές θερμοκρασίες, όμως, αυτή η απώλεια θα επηρεάσει την απόδοση και μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία. Γενικά, οι απώλειες που υπερβαίνουν το 5% του σωματικού βάρους μπορούν να μειώσουν την απόδοσή σου κατά 30% περίπου. Μελέτες έχουν δείξει ότι η διατήρηση της ενυδάτωσης πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης αντοχής είναι αποτελεσματική στη βελτίωση της απόδοσης σε διάφορες συνθήκες. Επομένως είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσεις ένα πρωτόκολλο ενυδάτωσης κατά τη διάρκεια της προπόνησής σου καθώς και να παρακολουθείς το βάρος σου πριν και μετά από μεγάλες προπονήσεις ή αγώνες. Επίσης, ένας άλλος τρόπος για να ελέγξεις το πόσο ενυδατωμένος/νη είσαι είναι το χρώμα των ούρων - όσο πιο σκούρο κίτρινο τόσο πιο αφυδατωμένος/νη.

Άρα, όσο περισσότερο, τόσο καλύτερο;

Όχι... Το παραπάνω δεν ισχύει για το νερό! Η υπερβολική κατανάλωσή του μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση από νερό όπου πρόκειται για μία κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερενυδάτωση, υποτονικότητα και κυτταρικό οίδημα. Ουσιαστικά συμβαίνει κάτι αντίστοιχο όπως το αποξηραμένο φρούτο στο νερό. Έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα το φρούτο θα «απορροφήσει» ποσότητα νερού και θα διογκωθεί. Έτσι και με τα κύτταρα, όταν αραιώνει πολύ (γίνεται υποτονικό) το -εξωκυττάριο- υγρό στο

οποίο βρίσκονται, αυτά απορροφούν νερό και προκαλείται κυτταρικό οίδημα. Συνήθως, όταν υπάρχει περίσσεια νερού, απεκκρίνεται από τα ούρα, άρα δεν παρατηρείται υποτονικότητα παρόλα αυτά σε υγιή άτομα, εάν καταναλωθεί γρήγορα υπερβολικά μεγάλη ποσότητα νερού, τέτοια ώστε οι νεφροί να μην μπορούν να αποκριθούν με την αντίστοιχη ταχύτητα για να αποβάλλουν το περίσσιο νερό, τότε εμφανίζεται παροδικά υποτονικότητα.

Συμπερασματικά...

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω κατά την άσκηση σε υψηλή θερμοκρασία η εφίδρωση προκαλεί μεγάλη απώλεια υγρών αλλά και ηλεκτρολυτών (άλατος). Αυτό μπορεί να προκαλέσει κράμπες και εξάντληση. Επομένως η καλύτερη τακτική είναι να καταναλώνεις ισοτονικά ποτά, τα οποία περιέχουν μικρή ποσότητα νατρίου και μπορείς να τα παρασκευάσεις στο σπίτι σου με τσάι, λίγο λεμόνι, μέλι και ελάχιστο αλάτι.

- Institute of Medicine (2004). Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington, The National Academies Press.
- Maughan, R. J. and J. Griffin (2003). Caffeine ingestion and fluid balance: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16: 411-420.
- Shirreffs, S. M. (2005). The importance of good hydration for work and exercise performance." *Nutrition Reviews* 63: S14-21.
- Shirreffs, S. M., S. Cheuvront, et al. (2004). Fluid and electrolyte needs for the preparation and recovery from training and competition. *Journal of Sports Sciences* 22: 57-63.
- European food Safety Authority (EFSA) (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*, 18-38.
- Sherwood, L., 2016. *Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ανθρώπου- Από τα κύτταρα στα συστήματα*. 8η ed. Αλεξανδρούπολη: Ακαδημαϊκές Εκδόσεις Ι. Μπάσδρα και ΣΙΑ Ο.Ε..

Μοιράσου το άρθρο



 Visit Us

 Share



 Tweet