

¿Es bueno tomar Aquarius cuando se hace deporte?

MITO O REALIDAD:

- “Es bueno tomar Aquarius cuando se hace deporte”

Se piensa que...

Es bueno dar Aquarius cuando se hace deporte. ¿Es esto verdad?



Pues esto es ifalso!

Cuando se hace [deporte](#) se pierden, a través del sudor, agua y sales minerales que deben ser repuestos para evitar la [deshidratación](#).

La cantidad de líquido que se necesita beber depende de la edad, intensidad de la actividad y de la temperatura ambiental

¿Cuál es la bebida de elección para hidratar durante el deporte?

El [agua fresca](#) (12-13 °C) es la bebida de elección.

En niños con actividad deportiva en el ámbito escolar y que no incluya la competición, no es necesaria ni conveniente la sustitución del agua por bebidas comerciales para deportistas.

Cuando la duración del ejercicio sea mayor de 60-90 min de forma continua o haga mucho calor puede ser aconsejable una hidratación con bebidas deportivas isotónicas que reponen los líquidos y sales que se pierden por el sudor.

El Aquarius y otros refrescos **no reúnen en su composición las condiciones adecuadas de sales minerales y son ricos en azúcares.**

Se debe evitar tomar bebidas con gas o [zumos](#). Pueden provocar [dolor abdominal](#) durante la práctica deportiva. Tampoco se recomienda la ingesta de «[bebidas energéticas](#)» en la población infanto juvenil. Contienen sustancias estimulantes como cafeína, taurina, ginseng, L-carnitina, creatina, etc. Pueden provocar aumento de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, arritmias cardíacas, alteraciones del sueño, ansiedad, y nerviosismo.

Fecha de publicación: 1-08-2020

Autor/es:

- [Ana M^a Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud “Pisuegra”. Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

