Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿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 ¡falso!

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 ºC) 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 cardiacas, alteraciones del sueño, ansiedad, y nerviosismo.

Fecha de publicación: 1-08-2020

Autor/es:

- Ana Mª Fierro Urturi. Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.