Bebidas isotónicas: Beneficios, riesgos y otros mitos sobre su consumo

La ingesta de estos líquidos no siempre se hace de manera adecuada y solo son útiles en personas que necesitan reponer electrolitos y azúcares perdidos durante el esfuerzo físico.

Aunque las bebidas isotónicas son populares y justificadas entre deportistas, erróneamente son consumidas por personas que no -necesariamente- se exponen a intensos niveles de actividad física, generando efectos en la salud dada la cantidad de azúcares y calorías que estas contienen. Por otro lado, hay quienes ofrecen este tipo de bebidas a niños y niñas sin conocer las consecuencias que estas podrían acarrearles a corto, mediano o largo plazo.

La docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), Claudia Castillo, aclara que no hay otra mejor hidratación que ingerir agua común de manera regular cuando no se es deportista, y más aún cuando se está en pleno entrenamiento. No obstante, explica que las bebidas isotónicas, si bien, son recomendadas para personas que realizan ejercicios de alto impacto, no son indispensables para todos los niveles de ejercicio, tampoco para personas con baja o ninguna actividad deportiva.

Reponiendo lo perdido

La nutricionista explica que las bebidas isotónicas, aunque comúnmente se asumen como esenciales para la hidratación, están diseñadas para reponer electrolitos y nutrientes perdidos en esfuerzos prolongados.

"No se recomienda el uso de bebidas isotónicas en personas que no se están ejercitando. Estas bebidas son efectivas solo

cuando se trata de entrenamientos de alta intensidad y duración, y no deben ser consideradas una opción rutinaria. Su recomendación es para personas adultas que realizan actividad física a una intensidad, al menos moderada, con una duración mínima de una hora", puntualiza la docente.

En general, su uso está dirigido a quienes se enfrentan a actividades físicas que inducen una sudoración excesiva, como maratones o entrenamientos de alto rendimiento, o en condiciones extremas, debido a que el cuerpo necesita reponer tanto líquidos como sales, para evitar desequilibrios que puedan afectar el rendimiento, o incluso causar condiciones como la hiponatremia (baja concentración de sodio en sangre), según explica la experta.

Desmontando mitos

Por otra parte, Castillo sostiene que uno de los mitos más comunes sobre las bebidas isotónicas es que no aportan calorías, cuando la realidad es que estas contienen azúcares de rápida absorción que pueden resultar contraproducentes si no se queman con el esfuerzo físico correspondiente. "Estos líquidos tienen alrededor de 4 gramos de azúcar por cada 100 ml, lo que podría tener efectos negativos en la salud. Es decir, un litro de bebida isotónica puede contener hasta 40 gramos de azúcar, lo que equivale a unas 8 cucharaditas, elevando significativamente la ingesta calórica".

Por lo tanto, advierte que el consumo de estas "bebidas deportivas" en personas que no realizan actividad física intensa, no proporciona ningún beneficio adicional, por el contrario, puede generar exceso de calorías, desequilibrio de nutrientes, y aumento considerable de peso. De allí, que insista, que su ingesta solo sea para justificar la reproducción de azúcares, líquidos y electrolitos perdidos como consecuencia del esfuerzo físico y la sudoración.

Agua y señales inequívocas

Respecto a la importancia de la hidratación la experta aclara que, durante la práctica intensa de ejercicios, el cuerpo genera calor y regula su temperatura mediante esta sudoración. Y en este caso, la sed y el cambio en el color y cantidad de orina son señales inequívocas de pérdida de líquidos, por lo que el cuerpo alerta la necesidad de acudir al consumo de reponedores. “Y nada mejor que el agua para hacerlo; pues, según el American College of Sports Medicine, el agua es suficiente para reponer líquidos sin añadir calorías, ni azúcares, por lo que se recomienda consumirla de manera constante de entre 2 a 3 litros diarios, dependiendo de factores como el clima y la actividad física”.

Ni para niños, ni para niñas

Otro tema no menos importante para Castillo es el consumo injustificado de bebidas isotónicas tanto en niños, como en niñas, dadas sus propiedades que no pueden ser quemadas con la misma intensidad que experimentan los adultos. De allí que exhorte tanto a padres, madres y representantes a no ofrecer este tipo de bebidas, ni a niños, ni a niñas, dado el potencial riesgo de padecer obesidad, caries dentales, entre otras enfermedades, recomendando el agua como principal fuente de hidratación para los menores, tal como lo establece la “Asociación Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)”.