

Beber agua mientras practicamos deporte produce "flato"; ¿verdad o mentira?

4 de septiembre de 2008

<http://www.vitonica.com/prevencion/beber-agua-mientras-practicamos-deporte-produce-verdad-o-mentira>

Muchos deportistas apenas beben agua mientras entrenan por miedo a sufrir molestias derivadas de su ingesta, o a padecer el temido “**flato**”. Esta es una idea más común de lo que pensamos, y muchos la llevan a rajatabla pasando verdaderos problemas de sed mientras entrenan.

Cuando estamos practicando deporte nuestro cuerpo está en **constante pérdida de sales minerales** a través del sudor. Unos nutrientes que tenemos que recuperar para mantener el equilibrio de nuestro organismo y así evitar problemas como la deshidratación, la fatiga... Pero a pesar de esto mucha gente asocia beber agua con el flato, ¿pero es esto cierto?

El dolor de flato es una molestia que suele aparecer cuando llevamos un buen rato practicando deporte. Se caracteriza por **dolores bruscos en forma de punzadas** o espasmos que aparecen en el costado derecho de nuestro cuerpo. Casi todos nosotros las hemos sufrido alguna vez y son un impedimento para realizar un ejercicio con un rendimiento óptimo y en plenas facultades.

Las causas por las que se produce flato no están del todo claras, por lo que no se las podemos atribuir enteramente al consumo de líquidos mientras se practica deporte. Aunque se barajan diferentes motivos como que puede ser debido al flujo de sangre y oxígeno inadecuados a los músculos respiratorios (diafragma e intercostales).

Esto se debe a que mientras practicamos ejercicio es necesario oxigenar los grupos musculares que estamos trabajando, con lo que el flujo sanguíneo lo desvía nuestro cuerpo a estas zonas. Pero como el reajuste del flujo sanguíneo corporal no es inmediato, otras partes que también necesitan más flujo y que no lo reciben como son los aparatos respiratorios, tienen que **satisfacer sus necesidades de energía sin un flujo sanguíneo** adecuado desencadenando un proceso doloroso que es lo que se conoce como flato.

A pesar de todo, no se puede precisar con exactitud cuando va a aparecer el flato, pues simplemente lo que se barajan son **hipótesis** ya que su naturaleza no se puede explicar con total certeza. Pero lo que está claro es que **el agua no es el desencadenante de este malestar**, sino que simplemente es un mito del deporte que nos hemos creído a pies juntillas. No debemos dejar de beber agua mientras entrenamos, pues nuestro cuerpo necesita estar hidratado para funcionar correctamente y nuestros músculos y articulaciones lo necesitan para funcionar mejor.

Es importante **reponer minerales**, y el agua es una buena forma de hacerlo, eso sí, la manera tiene que ser la correcta, y debe hacerse de forma lenta y en pequeños sorbos.

Ingiriendo agua a lo largo de todo el entrenamiento. Nunca tenemos que beber una sola vez y darnos el atracón, pues perjudicaremos en gran medida nuestro rendimiento.