

Líquidos isotônicos

Será que eles são para você?

Líquidos isotônicos não são como água, que pode ser bebida a toda hora. Se você entrou nessa moda, verifique se o produto é mesmo indicado para seu caso:

Indicação: para quem pratica atividades aeróbicas de intensidade média ou intensa, com um desgaste físico razoável e muita perda de suor. Os líquidos isotônicos são contra-indicados para quem pratica atividades leves, não sua muito, não pratica atividade nenhuma, é hipertenso ou diabético. Crianças e grávidas também não devem tomá-los.

Para que eles servem: a principal função dos líquidos isotônicos é a

hidratação. A idéia é repor a água perdida pelo suor e assim evitar a desidratação, o desgaste físico e o aumento da temperatura corporal. Eles também contêm sais minerais (que só são aproveitados pelo organismo quando a dieta anda pobre nesses componentes). A glicose, que também está nos isotônicos, evita a hipoglicemia e a queda de energia durante o exercício.

Quando tomar: durante a atividade física e logo depois. Como você não sua antes do exercício, o melhor mesmo é tomar água antes de começar.

Quantidade: pese-se antes de começar a atividade física e logo depois de terminar. A diferença em gramas pode ser



convertida para mililitros de líquido isotônico. Já durante o exercício, você deve tomar de 200 a 250 ml a cada vinte minutos.

Perigo: mesmo para os atletas, nutricionistas aconselham a diluição dos isotônicos. Isso porque há componentes do líquido isotônico que, quando acumulados no organismo, podem gerar problemas como a hipertensão. Portanto, antes de tomar isotônicos como se fossem água, preste atenção. Suando pouco, o melhor mesmo é... água fresca sem gás.