

Texto editado en la revista CORRICOLARI, escrito por "Garavitas".

Tema exceso de agua.

El exceso de agua puede afectar seriamente a los corredores de maratón. Los corredores que se deshidratan pueden estar en peligro, pero beber demasiada agua durante un maratón también puede ser peligroso. Un grupo de investigadores de la Universidad de California en San Francisco, junto con otros investigadores de Baylor College de Houston, estudiaron siete casos de corredores que se desmayaron al completar los maratones. Uno de los siete falleció y todos padecieron de hiponatremia, que consiste en que tenían una cantidad muy baja de sal-sodio en la sangre. Ya se habían identificado 15 casos similares asociados con maratones y se cree que otros tantos, calificadas de muertes debidas a ataques al corazón después de un maratón, podrían haberse identificado en una forma equivocada, ya que la causa pudo haber sido esta baja de sal. Lo que sucede es que el miedo a la deshidratación cuando se está corriendo hace que la persona beba todo lo que pueda, mientras corre, y cuanto más mejor. Sin embargo, se produce una serie de hechos que pueden hacer que el exceso sea peligroso. Por ejemplo, el ejercicio hace que se produzca más hormona antidiurética, cuya función es bloquear la salida de líquido del organismo. Durante un maratón, la mayor parte de la sangre se va hacia los músculos y el intestino no puede absorber el agua que el corredor está bebiendo durante la carrera. Sin embargo, al acabar la carrera, la sangre se redistribuye y el agua inunda los vasos sanguíneos, diluyendo la sangre y causando un desbalance en la concentración de sal. Esto puede causar que el cerebro se inflame, y la inflamación del cerebro activa un mecanismo que hace que el exceso de agua se vaya a los pulmones. El tratamiento es muy sencillo, y consiste en agregar sal al torrente sanguíneo. Seguramente os estaréis preguntando: entonces, cuánta agua debe beberse?

De acuerdo con los investigadores, varía de atleta a atleta y no depende de la sed que tenga la persona. Recomiendan que las personas que corren maratones se pesen antes y después de correr la mitad de la distancia de un competición (durante sus prácticas), y calculen cuánto líquido han perdido. Esa cantidad es la que deben beber.