

FETS POLS explica la importancia de la hidratación durante la práctica deportiva

La hidratación deportiva es uno de los puntos más importantes que cualquier persona debe tener en cuenta para mantener el bienestar del organismo en las mejores condiciones frente a un esfuerzo físico

La importancia de tomar agua mientras una persona practica deporte se debe a que el cuerpo necesita mantenerse en una temperatura constante para rendir y, de ahí que cualquier exceso de calor debe ser eliminado. Es indispensable mantener una hidratación adecuada para que la evaporación del sudor se vea favorecida y el calor.

El principal objetivo de una correcta hidratación es contrarrestar las modificaciones del equilibrio hidroelectrolítico que se producen durante la actividad física, fundamentalmente debido a la pérdida de agua por el sudor y la respiración.

La reposición de agua y electrolitos debe realizarse, considerando la duración y la intensidad del ejercicio, a través de agua, bebidas deportivas u otras bebidas específicas, para evitar la deshidratación, la cual puede tener un efecto negativo en el sistema cardiovascular y termorregulador, además de comprometer los sistemas metabólico, endocrino y excretor.

Es importante destacar que una de las principales causas que reducen el rendimiento en los deportistas es la deshidratación, debido a una insuficiente ingesta de líquidos durante la actividad física. Cuando la célula se deshidrata hay tendencia al catabolismo muscular, donde el cuerpo comienza a utilizar las proteínas del músculo como fuente de energía, degradando las reservas energéticas que se encuentran y predisponiendo al músculo a tener alguna lesión como desgarro o rotura del tejido.

FETS POLS, la nueva marca deportiva líder para todas aquellas personas que no son deportistas profesionales, explica que "somos conscientes de la necesidad de una buena hidratación durante la práctica deportiva. Por este motivo, tenemos varios accesorios, como una riñonera o un bolso deportivo, para llevar las bebidas necesarias durante el ejercicio físico".

Beneficios de una correcta hidratación

El rendimiento físico dependerá en gran medida de cómo hidratar el organismo mientras se practica la disciplina deportiva preferida, así que tener una correcta hidratación es sin lugar a dudas un aspecto que no debe descuidarse en la salud de tu cuerpo.

Los principales beneficios que destacan por una correcta hidratación son:

Aumenta el rendimiento deportivo: Es fundamental mantenerse bien hidratado para alcanzar los objetivos, especialmente en los ejercicios de larga duración.

Reducción del riesgo de lesiones: El líquido ayuda a facilitar la eliminación de impurezas y asegurar un reparto de nutrientes adecuado ya mantener lubricadas las articulaciones y los distintos grupos musculares.

Activa todas las enzimas que necesita el cuerpo para disponer de energía: se trata de una cadena en el organismo donde estas enzimas son las que hacen de estímulo para que se libere la energía contenida en el organismo en forma de nutrientes.

Regula la temperatura corporal: es importante recordar que mantener buenos niveles de hidratación durante la actividad deportiva porque es esencial mantener bien regulada la temperatura corporal.

Favorece la recuperación física: hacer frente a la deshidratación es determinante en cualquier momento, e influye sobre el cuerpo cuando se realiza ejercicio. Los músculos y articulaciones se recuperarán antes si se mantienen bien hidratados y se reducirá la fatiga y los efectos de la deshidratación en la piel.

Aparte de una buena hidratación deportiva, es importante contar con una indumentaria adecuada y de calidad para practicar deporte con la máxima comodidad. FETS POLS cuenta con una espectacular línea de camisetas deportivas que están preparadas y diseñadas para llevar a cabo cualquier deporte gracias a su tejido, que las hace, completamente, transpirables que permite evacuar el calor del cuerpo y evita la sensación de sudoración.

Datos de contacto:

Oriol Marquès
EDEON MARKETING SL
931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>