

BEBER COCA-COLA DURANTE EL ESFUERZO

“¿Que opina sobre el habito adquirido por cientos de atletas consistente en consumir Coca-Cola en el curso de la actividad?”

El flojo contenido en sal de la Coca-Cola puede provocar, en los atletas que solo consumen esta bebida durante el esfuerzo, una caída de tensión. Además, la Coca-Cola es demasiado rica en azúcares y muy ácida, lo cual puede conducir a problemas gástricos. La cafeína que contiene pasa menos rápido a la sangre que en el caso del té o el café, de modo que su efecto estimulante se debe principalmente a la presencia de hidratos de carbono. Por último, la Coca-Cola es nefasta durante la primera fase de recuperación, cuando el organismo está deshidratado.

Muy poca sal, con el consiguiente riesgo de caída de tensión

Con respecto a su composición nutritiva, la Coca-Cola forma parte de los “refrescos” y, por tanto, no tiene nada en común con las llamadas bebidas “del esfuerzo”, que deben atenerse a una legislación particular, muy drástica en muchos países. Con toda claridad, la presencia de azúcares constituye su único punto común con las bebidas isotónicas. Por otra parte, cuando en 1993 se reunió un punto de expertos para intentar establecer una legislación europea de las bebidas “del esfuerzo” común a todos los Estados miembros, estos científicos propusieron por unanimidad normas relativas a la presencia de sodio y de vitaminas. El motivo de esta decisión era muy claro: poner obstáculos a Coca-Cola, a la que sus fabricantes intentaban que accediera a la categoría de “bebida de esfuerzo”, a pesar de no contener casi ninguna de estas sustancias adicionales. Un litro de Coca-Cola contiene 4 mg de sodio, lo cual es notoriamente insuficiente para compensar las pérdidas que sobrevienen en el ejercicio, especialmente en el caso de esfuerzos de larga duración. En estas condiciones, beber demasiados líquidos pobres en sal podría favorecer una bajada de la tasa plásmica de sodio (la “natremia”), que condiciona el valor de la presión arterial. La ingestión abusiva de bebidas pobres en sodio, como la Coca-Cola, puede provocar una caída de tensión muy perjudicial.

Contenido demasiado elevado de azúcar y extrema acidez

La riqueza de la Coca-Cola podría constituir una baza para los deportistas, sobre todo con ocasión de esfuerzos de larga duración. Pero la realidad es muy distinta. En efecto, el contenido en azúcar es demasiado elevado y perturba el funcionamiento del tubo digestivo, lo cual puede provocar diarreas, un fenómeno de deshidratación incluso con problemas gástricos en relación con la extrema acidez de este producto. Además, la presencia de un gas, el ácido fosforico (muy agresivo por su naturaleza acidificante), y la temperatura demasiado baja a la cual se la ingiere a veces, aumentan el riesgo del problema digestivo.

Cafeína asimilada menos deprisa que la del café o del té

¿Qué interés tiene la cafeína de la Coca-Cola en el marco de los esfuerzos de larga duración? Se considera habitualmente que, en comparación con el café o el té, la cafeína contenida en la Coca-Cola pasa mas rápidamente a la sangre y alcanza un pico de concentración superior, lo cual, unido a la presencia del azúcar, explicaría el “latigazo”, proporcionado por la ingestión de este producto después de 3-4 horas de esfuerzo y en pleno desfallecimiento. Un estudio realizado hace mas de 20 años comparó los efectos metabólicos respectivos de estas tres bebidas y refuto el concepto habitual. Se demostró realmente que con la Coca-Cola el pico es mas tardío, mas progresivo y menos

elevado que con el té y el café. El efecto estimulante atribuido clásicamente a Coca-Cola es debido principalmente a la presencia de hidratos de carbono. Por tal razón, la toma de una preparación "del esfuerzo" de composición apropiada al final de carrera se revela muy eficaz. Por el contrario la asimilación de la cafeína puede perturbar notablemente el sueño de los niños que la consumen por la tarde, en la merienda o delante de la tele, lo cual debe incitar más a la prudencia mas extrema con esta bebida.

Una bebida inadecuada para la recuperación

¿Se puede aconsejar la Coca-Cola en el periodo de recuperación? Aunque a algunos campeones se les puede ver con la pequeña botella característica en la meta de una competición, los 30 primeros minutos no constituyen el momento más adecuado para beberla. ¿Por qué? Por una parte, porque su carácter extremadamente ácido altera la eliminación de los desechos. Por otra parte, porque esta bebida hipertónica (demasiado concentrada) amenaza, en presencia de un tubo digestivo perturbado por la deshidratación, con provocar problemas intestinales. Además, su contenido demasiado flojo en sodio no permite restaurar rápidamente el volumen plasmico, fenómeno que exige un aporte de sal de 2 a 3 g en 6 horas. Y, como último argumento, la ausencia de potasio ralentiza la restauración del equilibrio celular y la reformación del glucógeno. Por tanto, la ingestión de Coca-Cola no se justifica mas que cuando el organismo ya se ha rehidratado, a partir de la sexta hora después del esfuerzo. En efecto, este periodo se muestra propicio a la reformación del glucogeno, y la ingestión de soluciones con hidratos de carbono presenta entonces un verdadero interés. Durante esta primera etapa de recuperación, la toma de hidratos de carbono "rápidos" no expone, por otra parte, a la reformación de grasas de reservas. Sin embargo, con respecto a este proceso, la Coca-Cola no parece preferible a los jugos de frutas o a las bebidas energéticas, y se puede prescindir completamente de ella sin problema: ¡no es mejor ni peor que ellas!

Tomado de: 80 PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE DEPORTISTA
Cortesía de Marta Luz Vega