**Fluid and fuel intake during exercise**

**Coyle, E. F. (2004). Fluid and fuel intake during exercise. Journal of Sports Sciences 22:39-55.**

**Durante el ejercicio la rehidratación debería coincidir con la tasa de sudoración, sin embargo cuando esto no es posible, una pérdida de líquidos <2% en clima temperado no supone ningún riesgo. En climas calurosos esta pérdida puede ser peligrosa. En la rehidratación debe incluirse el sodio y hidratos de carbono..**

La cantidad de agua, hidratos de carbono y sal que se recomienda a los atletas ingerir durante el ejercicio se basan en su capacidad de atenuar la fatiga y también la enfermedad producida por hipertermia, deshidratación o hiperhidratación.

Siempre que sea posible, la ingesta de líquidos debe coincidir con la tasa de sudoración. Cuando esto no es posible o no es práctico, algunos atletas pueden tolerar pérdidas de agua de hasta el 2 % del peso corporal en un ambiente frío o templado. Sin embargo, cuando el ejercicio se realiza en un ambiente caluroso ( >30ºC), pérdidas del 2% afectan al rendimiento y predispone a los individuos a un golpe de calor. La ingesta de líquidos no debe superar la tasa de sudor, de modo que durante el ejercicio no debe aumentar el peso corporal.

La fatiga puede reducirse añadiendo hidratos de carbono a la bebida, para conseguir la ingesta de 30-60 g hidratos de carbono de absorción rápida en cada hora de sesión de entrenamiento. Además se debe incluir sodio en las bebidas consumidas en el ejercicio de más de dos horas de duración.

Se desaconseja de sustancias, a excepción de cafeína durante el ejercicio.

Los atletas pueden obtener el máximo beneficio de la hidratación personalizando la hidratación y reposición de líquidos según sus necesidades.