

## ELS BONS CONSELLS

# L'aigua, l'aliment més essencial de la nutrició

Una correcta hidratació és fonamental per al bon funcionament del nostre organisme

L'aigua (H<sub>2</sub>O) és un element indispensable per a la vida de la natura, i aquesta, no ho hem d'oblidar, també ens inclou a nosaltres: les persones. L'aigua constitueix aproximadament el 60% del pes del nostre cos, i n'hi ha a les cèl·lules, els teixits i els òrgans que formen els diferents sistemes i aparells. Per això, podem afirmar que és l'aliment més essencial de la nostra nutrició, ja que, com a exemples de les seves indispensables funcions, participa en el metabolisme dels nutrients energètics (hidrats de carboni, lípids i proteïnes), en el transport dels elements residuals i en la termoregulació del cos, que refrigerem mitjançant la transpiració. Pensa que per desenvolupar una activitat normal necessitem uns 3 litres d'aigua diaris. La meitat els obtenim dels aliments sòlids que anem ingerint, i l'altra meitat, de la ingestió de líquids. Si, a més a més, ets una persona físicament activa, és a dir, que camines, vas en bicicleta..., i practiques esport amb regularitat, aquest consum d'aigua ha d'augmentar considerablement. Per això, sempre que facis esport, has d'anar bevent una mica d'aigua cada 15 minuts, ja que, si no ho fas, pots arribar a un estat de deshidratació que en el millor dels casos et farà baixar el rendiment físic i esportiu, i que en el pitjor dels casos podrà ser perillós, i comportar fins i tot conseqüències greus per a la teva salut. Pensa que la sensació de set és el primer indicador de deshidratació. Per tant, quan vagis a entrenar-te, i malgrat tot el que et diguin, no deixis mai de portar el bidonet ben ple d'aigua. Al llarg del dia, cal que beguis molta aigua, principalment entre els àpats i



Beure aigua és imprescindible per al nostre organisme

també durant la pràctica esportiva, ja que una correcta hidratació és fonamental per a l'òptim funcionament del teu organisme. ¡Atenció! ¿T'has adonat que hi ha persones que quan practiquen activitat física o esport ho fan vestides amb roba de plàstic? Ho fan perquè pensen que la suor que eliminen durant la pràctica física o esportiva és equivalent a la pèrdua de greix, és a dir, de pes.

Doncs bé, pensa que això no és veritat. Amb la suor, només eliminem l'aigua i els minerals que recuperarem

al tornar a beure. Recorda que sempre que facis activitat física o esport, t'has d'equipar amb roba transpirable, que deixi sortir la suor. Tingues molt en compte que si es pretén eliminar teixit adipós (el greix que sobra), a més de seguir una dieta equilibrada (la nostra, la mediterrània, n'és el millor exemple), cal que aquesta activitat física o esportiva sigui molt sovint de caire aeròbic, és a dir, que l'energia que el teu organisme necessita per mantenir-la sigui la que s'aconsegueix amb l'oxidació dels greixos, científicament coneguda com la via d'aportació d'energia aeròbica. Tornant a la nostra estimada mare natura, no oblidis que avui dia l'aigua ha passat a ser un bé molt escàs. Administra-la bé i no la malbaratis inútilment.

**SEMPRE QUE FACIS ESPORT, HAS D'ANAR BEVENT UNA MICA D'AIGUA CADA 15 MINUTS**

## LES FUNCIONS

- Participa en el metabolisme dels nutrients energètics (hidrats de carboni, lípids i proteïnes)
- Ajuda en el transport dels elements residuals que genera el nostre cos
- És bàsica en la termoregulació del nostre cos, que refrigerem mitjançant la transpiració

## LES RECOMANACIONS

- Quan facis esport veu aigua cada 15 minuts...
- ... i porta un bidonet ben ple d'aigua
- L'aigua és un bé escàs. Administra-la bé i no la malbaratis

Ignasi Caballé  
www.obrintvia.com  
www.iccic.edu

## ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)  
Viladomat, 184-186, esc. A, 1r 3a. 08015  
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33  
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

### BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,  
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat  
CE de l'Alt Penedès 938170341,  
www.jespe.org jespe@jespe.org  
CE de l'Anoia 938036258,  
www.ceanoia.org consellsportiu@ceanoia.org  
CE del Bages 938721917,  
www.cebages.info ceb@cebages.org  
CE del Baix Llobregat 936327592,  
www.cebllob.cat albert@cebllob.com  
CE del Barcelonès Nord 93387049, www.  
cebnord.com cebn@cebnord.com  
CE del Barcelonès Sud 93438095,  
www.cehospitalet.org cehospitalet@cehospitalet.org  
CE del Berguedà 938222127,  
cebergueda@eresmas.com  
CE del Garraf 938938442,  
www.cegarraf.com cegarraf@teleline.es  
CE del Maresme 937553161,  
www.cemaresme.com cemaresme@cemaresme.com  
CE d'Osona 93889532,  
www.ceosona.com anna@ceosona.com  
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,  
consell.esportiu@ceterrassa.com  
www.ceterrassa.com  
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,  
consell.esportiu@ajsabadell.cat  
www.consellsabadell.cat  
CE del Vallès Occidental Sud 935809323,  
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com  
www.cevoscerdanyola.com  
CE del Vallès Oriental 938794759,  
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

### GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,  
www.consellsportiuuae.com cespccae@ddgi.cat  
CE del Baix Empordà 972642652,  
www.baixemporda.org/esports/  
ensenyamentiesports@cchm.org  
CE de la Garrotxa 972269407,  
conesgar@teleline.es  
CE de la Cerdanya 972882283,  
esport@cerdanya.org  
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org  
CE del Pla de l'Estany 972582971,  
cepe@plaestany.org  
CE del Ripollès 972702654,  
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat  
CE de la Selva 972840804  
www.cclaselva.org/esports ccspport@ddgi.es

### LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,  
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es  
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,  
cealtaribagor@ucec.cat  
CE de les Garrigues 973140106,  
joventut@garrigues.ddl.net  
CE de la Noguera 973445324,  
consellsportiu@cnoguera.org  
CE del Pallars Jussà 973651472,  
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com  
CE del Pallars Sobirà 973620417,  
www.pirineusport.com cep@pirineusport.com  
CE del Pla d'Urgell 973603908,  
ceplaurgell@hotmail.com  
CE de la Segarra 973531300  
consellsportiu@ccsegarra.com  
CE del Segrià 973230645,  
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es  
CE del Solsonès 973482361,  
cesolsones@yahoo.es  
CE de l'Urgell 973500666,  
esports@urgell.org  
CE de la Val d'Aran 973641088,  
cevaldaran@ucec.cat

### TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,  
pgatell@valls.altanet.org  
CE del Baix Camp 977330798,  
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org  
CE del Baix Ebre 977510460,  
www.baixebre.org/consell\_esportiu/  
cebe.baixebre@altanet.org  
CE del Baix Penedès 97766628  
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org  
CE de la Conca de Barberà 977862424,  
ce.conca@tinet.fut.es  
CE del Montsià 977705946,  
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat  
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat  
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,  
www.riberaebre.org/cesportiu/  
cesportiu@riberaebre.org  
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat  
www.cetarragones.cat  
CE de la Terra Alta 977421028,  
conespta@tinet.fut.es