



Nutricionista faz alerta para o consumo de isotônicos

Quando são indicados e quais os riscos do uso indevido?



Os isotônicos são amplamente conhecidos por sua capacidade de repor rapidamente energia e hidratar durante os exercícios ou em dias muito quentes. No entanto, o consumo dessas bebidas deve ser feito com cautela, especialmente por aqueles que não praticam atividades físicas intensas. Segundo Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde, os isotônicos são indicados para atletas que realizam exercícios de performance moderada a intensa, pois esses precisam repor eletrólitos perdidos durante a prática esportiva.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“As bebidas isotônicas são compostas por carboidratos, numa proporção de 6 a 8%, além de vitaminas e sais minerais, como sódio e potássio”, explica Bassi. Elas desempenham um papel importante na hidratação, reposição de eletrólitos e manutenção do equilíbrio eletrolítico, especialmente durante atividades físicas prolongadas e de alta intensidade.

Contudo, a especialista adverte sobre o consumo inadequado dessas bebidas. “Para quem não é atleta, ingerir isotônicos pode ser uma perda de tempo e dinheiro. Se a bebida não for zero, além dos sais minerais, consumirá um açúcar do qual não estava precisando”. Ou seja, o consumo excessivo pode até contribuir para um aumento desnecessário de calorias.

Uma alternativa mais saudável e natural, segundo a nutricionista, é a água de coco, que também atua como um isotônico natural, oferecendo os mesmos benefícios de hidratação e reposição de eletrólitos, sem o excesso de açúcares e aditivos presentes nas versões industrializadas.

“Os isotônicos são uma ferramenta eficaz, mas apenas quando usados com moderação e de acordo com a necessidade. Para a maioria das pessoas, especialmente aquelas que não praticam atividades físicas intensas, a água continua sendo a melhor opção de hidratação”, finaliza a especialista.