

Leche deslactosada: una aliada inesperada para hidratarse bajo el calor del ejercicio



Población:

16

Adultos jóvenes que realizan ciclismo estacionario durante **90 min** entre **60 a 75 %** de la frecuencia cardíaca máxima, a **32 °C**, **70 %** de humedad relativa.



Métodos:

Tipo de estudio: ensayo clínico aleatorizado cruzado

Intervenciones:

- a. Grupo sin bebida
- b. Grupos agua *ad libitum* (12 °C)
- c. Grupo leche descremada deslactosada *ad libitum* (12 °C) (89 kcal/250 ml; 8 g proteína; 0,5 g grasa; 98 mg sodio)

Resultados:



Variable	Agua	Leche deslactosada	Sin bebida
Ingesta voluntaria (ml)	1206	919	0
Orina (ml)	220	81	86
Deshidratación (% peso corporal)	0,28	-0,07	1,38
Balance hídrico neto	Euhidratación mantenida	Euhidratación mantenida	-0,9 kg
Síntomas gastrointestinales	Ligera, mayor frecuencia de eructos*	Saliva espesa, eructos*, leve dolor abdominal	-

*Eructos 28 veces más probables con agua que con leche (p = 0,023)



Beber leche deslactosada durante el ejercicio no solo hidrata: lo hace de manera más eficiente que el agua, con mínima molestia gastrointestinal