

SPORT E IDRATAZIONE

cosa quanto quando

L'acqua e il corpo umano sono da sempre in stretta relazione, la percentuale di questo elemento nel corpo varia dal 75% nel lattante, 55% nelle donne adulte e 60% negli uomini adulti e con il passare degli anni questa percentuale tende ancora a diminuire leggermente. L'acqua svolge molteplici funzioni e deve rimanere costante nell'arco della giornata, tante sono le perdite e tante devono essere gli introiti che variano in funzione del sesso e dell'età in condizioni fisiologiche normali.

Quando svolgiamo attività fisica il corpo produce calore, il meccanismo più efficace per abbassare questo innalzamento è certamente l'evaporazione del sudore che, durante il lavoro muscolare, viene prodotto in maggiore quantità proprio per salvaguardare l'integrità dell'organismo e per garantirne la massima capacità di prestazione atletica. Questo fenomeno è influenzato da diversi fattori: sesso, età, condizioni climatiche, abbigliamento, tipo e dalla durata della prestazione e dalle condizioni di allenamento del soggetto. Quando parliamo di sudore, non parliamo solo di acqua, ma anche di minerali in esso contenuti: sodio, cloro, potassio, calcio e magnesio.

L'acqua e l'idratazione hanno grande importanza nello sportivo, un atleta che va incontro a disidratazione ha un netto calo delle proprie prestazioni: es, 2% di disidratazione (su un soggetto di 70kg pari a 1,40litri) si ha un calo di resa psicomotoria del 15/18%; mentre con una perdita del 5% si incorre in crampi ed è in grado di determinare una riduzione del 30% della prestazione sportiva; perdite maggiori risultano particolarmente pericolose (con danni renali irreversibili) fino a mettere in serio rischio la vita. A concorrere ulteriormente alla comparsa dei problemi collegati alla sudorazione concorrono anche le perdite dei minerali normalmente disciolti nel sudore, soprattutto sodio e cloro (NaCl, il comune sale da cucina) e in misura minore anche potassio e magnesio. Bisogna considerare che, anche se durante l'attività fisica venga assunta una congrua quantità di liquidi, gli atleti possono comunque andare incontro ad uno stato di parziale disidratazione in quanto la velocità con cui vengono persi i liquidi con il sudore può risultare decisamente superiore alle possibilità di assimilazione. Da ciò deriva la necessità che lo sportivo inizi a bere già prima dello svolgimento dell'attività fisica e continui a farlo anche nel corso della seduta di allenamento o gara, appena possibile, e prosegua il reintegro idricominerale nel periodo successivo al termine della prestazione atletica. La capacità di prestazione atletica, durante un'attività sportiva prolungata, risulta compromessa anche dall'esaurimento delle scorte di glicogeno (la forma di deposito degli zuccheri nel nostro organismo), nonché dalla riduzione della concentrazione ematica del glucosio (ipoglicemia). Un adeguato e appropriato apporto di energia prima, durante e dopo la pratica

sportiva, è importante per qualunque forma di esercizio fisico tanto più quanto maggiore sono la durata e l'impegno della prestazione e di conseguenza il dispendio energetico.

Quanto e cosa bere:

- Solo acqua se l'attività è svolta a bassa intensità e per un tempo non superiore a 60 minuti
- Per tempi di attività superiore ai 60 minuti utilizzare soluzione idrosaline ed energetiche (glucosio, maltosio, destrine, ciclo destrine)
- 350/500 ml di bevande nelle 2 ore che precedono l'attività bevuta a piccoli sorsi
- 125-250 ml subito prima della prestazione
- 125-250 max 500 ml ogni 15-20 minuti durante (600-1200 ml/ora)
- Terminata la prestazione reintegrare il 125-150% delle scorte idriche perse

D.ssa Stefania Acquaro
Nutrionista Sistemica
Genova – Albisola Superiore
Tel 3470152270
www.stefaniacquaro.it