

DIECI CONSIGLI PER BEN IDRATARSI DURANTE LO SFORZO

di **J.J. Menuet**, medico e nutrizionista dello sport

Perché bere durante lo sforzo?

Durante lo sport gli sportivi perdono acqua per tre ragioni:

1. contraendosi i muscoli producono calore (come un motore) e ciò comporta una perdita di acqua;
2. durante l'attività sportiva (soprattutto quella intensa e prolungata) si traspira e con il sudore si perde acqua ma anche sale e la perdita di sale durante lo sforzo può essere responsabile di un meccanismo complesso che amplifica la perdita di acqua;
3. infine, se l'ambiente è caldo e il sole "picchia", la temperatura del corpo si alza.

La disidratazione è uno dei principali fattori responsabili della contro-performance che può arrivare anche ad alterare la salute dello sportivo; ferite muscolari, crampi, tendiniti ... Il cuore batte più svelto, la frequenza respiratoria si accelera, la temperatura corporea di alza, si rischia il colpo di calore, possono apparire delle vertigini.

Mal idratato il cervello percepisce meno bene le sensazioni, opera cattive scelte, la lucidità è alterata, anche il gesto tecnico è alterato, la pedalata si appesantisce ...

Occorre sapere che perdere durante lo sforzo l'1% del proprio peso in acqua comporta una perdita del 10% delle proprie capacità fisiche, una perdita del 2% del proprio peso in acqua comporta una perdita del 20% delle proprie capacità fisiche, e così di seguito ... Insomma, uno sportivo che pesa 70 kg e perde 2 kg di acqua perde il 30% della sua forza.

Bisogna poi stare molto attenti alle persone anziane e ai bambini che sono assai sensibili alla perdita di acqua.



Come ben idratarsi?

1. Durante l'ora che precede una attività fisica o sportiva di più di un'ora di durata, è consigliabile consumare 300 ml di acqua naturale, soprattutto se fa caldo;
2. Non attendere di aver sete per cominciare a bere perché aver sete è una informazione trasmessa dal cervello quando al nostro organismo manca già dell'acqua. Bisogna dunque bere fin dall'inizio dello sforzo.
3. Se lo sforzo dura meno di un'ora è sufficiente bere acqua naturale in proporzione all'intensità di tale sforzo.
4. Se lo sforzo dura più di un'ora e nel quadro di una attività sostenuta (bici, corsa a piedi, tennis, sport collettivi, ecc.) prendere una bibita energetica.
5. Se fa caldo la bevanda deve contenere sali minerali (il sudore contiene minerali, soprattutto sale).
6. Bisogna sapere che all'uscita dello stomaco c'è un "computerino" che gestisce a quale velocità ciò che è bevuto deve lasciare lo stomaco per arrivare ai muscoli che stanno lavorando. Questo "computerino" tratta diverse informazioni come il volume ingerito, il pH della bevanda, la sua concentrazione in zucchero, la temperatura della bevanda, la presenza di eventuali fibre, di grassi o di bolle (bibite gassate).
7. Ecco dunque alcuni imperativi da rispettare per ottimizzare l'idratazione:
 - Bere sovente e poco alla volta (3 sorsate al massimo per esempio ogni 15 minuti)
 - Non bere acqua ghiacciata né prima né durante lo sforzo (si rischiano problemi digestivi)
 - Non mangiare troppe fibre (frutta secca)
 - Evitare i grassi

- Evitare il consumo di bibite gassose che non sono nutrizionalmente giustificate durante lo sforzo (al contrario dopo lo sforzo consiglio di bere una bevanda per il recupero e 250 ml di una bevanda con sali e bicarbonato soprattutto se lo sportivo ha sudato molto)
 - Il pH della bevanda deve essere neutro (attorno al 7), soprattutto non acida.
 - Infine la presenza di minerali (soprattutto il sale, in quantità adeguata, dissolti nella bevanda e soprattutto non in forma di compresse) accelera lo svuotamento dello stomaco.
8. Bere bene dopo lo sforzo in modo da favorire il recupero.
 9. Un segno di riscontro da conoscere: le ultime urine della giornata devono essere chiare “come l’acqua”, altrimenti bisogna bere ancora.
 10. La sera mettersi una bottiglia d’acqua accanto al letto e bere nel caso di risveglio notturno.

Fonte - tradotto da:

<http://www.overstims.com/10-conseils-pour-bien-hydrater-pendant-effort>