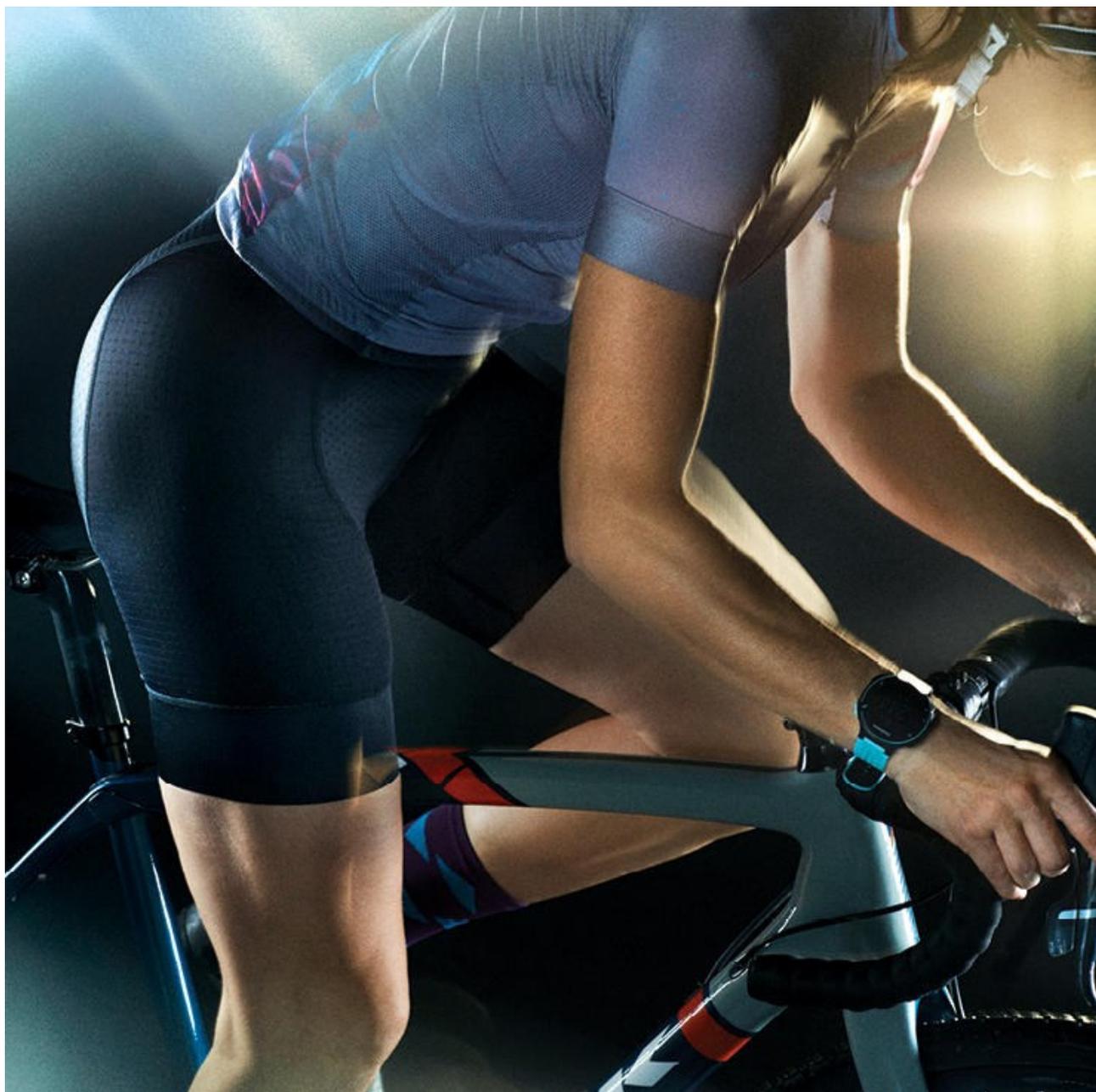


COSA METTERE NELLA NOSTRA BORRACCIA?



Che faccia caldo o freddo, quando si fa sport l'importante è bere in modo da rimpiazzare i fluidi che si perdono con la traspirazione e l'evaporazione. Ma cosa mettere nella borraccia?

In caso di uscite di un'ora o meno, nelle quali si lavora moderatamente, normalmente è sufficiente bere unicamente dell'acqua, ma per delle uscite più lunghe, bisogna fare attenzione soprattutto quando si traspira molto. La traspirazione comporta la perdita di sali e ciò crea un disequilibrio più o meno profondo nell'organismo. Avete già sentito la testa leggera o avete già avuto difficoltà a concentrarvi al ritorno di una uscita importante? Sono segnali che possono essere collegati ad una mancanza di elettroliti.

Cosa sono gli elettroliti

Il plasma sanguigno è composto di acqua, di sali di diversi tipi e di molti altri elementi. Esso serve tra l'altro come veicolo di trasporto dell'ossigeno, tramite i globuli rossi, e delle sostanze che nutrono le cellule. Anche le cellule del nostro corpo contengono dei sali, ma in proporzioni molto diverse da quelle del plasma sanguigno che le circondano. Queste differenze di concentrazione, tra l'interno e l'esterno delle cellule, creano un carico elettrico, esattamente come in una batteria, e sono alla base del funzionamento delle cellule. Questi sali, che giocano un ruolo fondamentale nel nostro corpo, sono gli "*elettroliti*".

Cosa succede quando si traspira?

Quando si fa un esercizio fisico si traspira. L'evaporazione dell'acqua permette di raffreddare il nostro organismo e di evitare che si surriscalda. Il ritmo di perdita del fluido varia da una persona all'altra, secondo la genetica, la forma fisica, l'adattamento alle condizioni climatiche così come di parecchi altri fattori. Per questo alcune persone sudano poco mentre altre possono perdere fino a 3 litri di acqua ogni ora (caso estremo). La traspirazione comporta la perdita di sali (vedi tavola 1), di acido lattico e di urea, in quantità ancora una volta assai variabile da un individuo all'altro.

Tavola 1

La tavola mostra le concentrazioni dei principali elettroliti nel plasma e nel sudore (valori tipici)

ELETTROLITI	PLASMA (*)	SUDORE (*)
Sodio	137 - 144	40 - 80
Potassio	3,5 - 4,9	4 - 8
Calcio	4,4 - 5,2	3 - 4
Magnesio	1,5 - 2,1	1 - 4
Cloruro	100 - 108	30 - 70

(*) Valori normali espressi in mmol / litro

Nota: il sudore contiene anche tracce di zinco, di ferro, di cromo e di diversi altri elementi

L'uomo è composto per circa il 60% di acqua e conta circa 5 litri di sangue. Questi valori sono meno elevati nelle donne con un contenuto tipico del 50% di acqua. Quando si suda, l'organismo deve adattarsi in modo da mantenere relativamente stabili le concentrazioni di elettroliti e di assicurare il buon funzionamento delle cellule. Per far questo esporterà dell'acqua dalle cellule verso il plasma. I reni, da parte loro, lavoreranno in modo da aggiustare l'equilibrio giocando sulle concentrazioni di acqua e di sali del plasma e dell'urina. Per perdite inferiori al 2% del suo peso [1,5 kg per un ciclista di 75 kg], l'organismo si adatta senza problemi. Passata questa soglia le conseguenze cominciano a farsi sentire:

Tavola 2

Le conseguenze della perdita di acqua attraverso la sudorazione

1	Una perdita d'acqua superiore al 2% del suo peso lede le prestazioni di un ciclista
2	Al 4% i muscoli perdono la loro capacità di ben lavorare
3	Al 5% la regolazione della temperatura corporea diventa un problema e la capacità allo sforzo si abbassa del 30%. Si diventa soggetti a sonnolenza, nausea, stordimento, mal di testa e a tremori
4	Al 7% si rischiano le allucinazioni
5	Al di là del 10% il vostro corpo perde il controllo e vostro sistema nervoso crolla. Si rischia il decesso.

Cosa mettere nella borraccia?

La risposta a questa domanda varierà a seconda del tipo di attività e deve essere adattata ad ogni individuo. Generalmente, come detto, per un'uscita inferiore all'ora con attività moderata, sarà ampiamente sufficiente riempire la borraccia con acqua. E' bene allenare il nostro organismo a pedalare con l'acqua al fine di forzarlo ad acclimatarsi e a pescare nelle sue riserve energetiche. Tuttavia, una persona capace di forti sudorazioni e che fa attività intensa di lunga durata può soffrire di ipotermia [troppo bassa concentrazione di sodio nel sangue] se si limita a rimpiazzare tutta l'acqua persa senza compensare la perdita di sali. In casi estremi, questo atteggiamento ha causato la morte di alcuni maratoneti.

All'opposto, gli atleti che prendono zuccheri e sali sotto forma di capsule o di gel per compensare il loro deficit possono "superconsumarli" e nuocere all'idratazione dell'organismo rallentando l'assorbimento dell'acqua e la digestione. L'approccio più sicuro è di assorbire gli elettroliti e gli zuccheri in soluzione e di bere regolarmente.

Ma quali elettroliti e a quali concentrazioni?

La scienza ha dimostrato che il glucosio e il sodio contenuti nelle bevande sportive lavorano in sinergia e facilitano l'assorbimento dell'acqua da parte dell'organismo. Questi 3 elementi (acqua, glucosio, sodio) sono dunque alla base delle strategie di reidratazione. Anche la presenza di zuccheri aumenta significativamente le performances durante attività di parecchie ore. La scienza è meno categorica sulla necessità di aggiungere potassio, calcio e magnesio nelle nostre bevande anche se ne perdiamo con la sudorazione. E' comunque certo che la loro presenza non sarà dannosa, perché comunque dovremo rimpiazzare questi elementi.

Come fonte di glucidi, le bevande sportive contengono abitualmente un misto di maltodestrine, saccarosio [zucchero da tavola], fruttosio [presente nella frutta] e glucosio con una concentrazione dal 4 all'8%.

Le concentrazioni in sale delle bevande sportive sono adattate in considerazione della loro "gradevolezza", per stimolarne la consumazione, e della loro capacità di rimpiazzare le perdite di sali. Certe bevande contengono solo sodio e potassio mentre altre contengono delle combinazioni più complesse di sali.

Nel caso di attività fisiche intense, la nostra digestione può essere messa in difficoltà facendo diventare un problema l'assorbimento di nutrienti solidi. Al fine di mantenere i nostri livelli di energia è bene allora poter contare su una bevanda ricca di glucidi [fino al 9% di peso/volume]. Una parte degli zuccheri dovranno essere sotto forma di polimeri al fine di diminuire la pressione osmotica e di mantenere un gusto accettabile.

Per i lunghi percorsi fatti ad andatura moderata, si raccomanda spesso di prendere glucidi sotto forme solide [ricchi di glucidi complessi]. Una borraccia contenente una soluzione più diluita [dal 3 al 5% di glucidi] è preferibile in modo da facilitare la digestione dei solidi. Può essere consigliabile accompagnare l'alimentazione solida con l'uso di una borraccia più concentrata e di una riempita solo di acqua.

Quando fa particolarmente caldo e si beve molto, una bevanda meno concentrata [2 – 3% di glucidi] è più dissetante e meglio accettata dall'organismo. La concentrazione meno elevata in zuccheri ed elettroliti sarà compensata dalla quantità. Quando invece fa più freddo e si suda meno, una bevanda più concentrata [7 – 8%] fornirà l'energia necessaria poichè si ha la tendenza a bere meno.

Le bevande “fai da te”

In commercio esiste una gamma vastissima di bevande sportive. Bisogna tuttavia leggere bene le etichette per conoscerne il contenuto e adattarlo alle nostre esigenze.

Per coloro, invece, che preferiscono le ricette “fatte in casa” non ci sono problemi. I succhi di frutta contengono concentrazioni elevate di zuccheri e di potassio, così come di magnesio, di calcio e di parecchi altri elementi interessanti in quantità apprezzabile. Siccome però essi contengono assai poco sodio, bisognerà aggiungere del sale da tavola o, ancora meglio, del sale di mare che contiene anche sodio, magnesio e altri elementi utili. Bisognerà comunque fare attenzione al contenuto in fruttosio. Certi succhi, per esempio quello di mela, hanno un rapporto fruttosio / glucosio ben superiore ad 1 e ciò causa in certi individui problemi gastro intestinali. Per questi succhi è quindi necessario aumentare il livello di glucosio. L'utilizzazione del tè al posto dei succhi pone solo il problema della carenza di potassio.

Liberamente tradotto da **“ELECTROLYTES ET DESHYDRATION ... C'EST DU SERIEUX”** di **Sylvain Lareau**, pubblicato su **“Infovelo”**, febbraio – marzo 2017, rivista francofona canadese facilmente rintracciabile in rete.



QUALCHE PILLOLA IN PIU' ...

Quando bere?

A piccoli sorsi e il più frequentemente possibile.

La frequenza è di un sorso, cioè circa 150 ml, ogni 10/15 minuti, cioè dai 0,5 ai 0,8 litri ogni ora.

Lo svuotamento gastrico è massimale con una temperatura della bevanda fra gli 8 ei 15° c.

Estratto da : <https://www.topvelo.fr/fiche-pratique-nutrition-la-boisson-energetique-pour-le-sport-1-34.html>



Come combattere efficacemente la disidratazione

... la bevanda ideale per contrastare la disidratazione deve prevedere una concentrazione lievemente inferiore (ovvero **ipotonica**) oppure identica (ossia **isotonica**) a quella del plasma. Quindi, quando si sceglie una bibita diversa dall'acqua, come per esempio un drink per sportivi, questa deve riportare la dicitura "isotonico" oppure "isosmolare".

Bevanda reidratante fatta in casa

È possibile preparare una bevanda isotonica/ipotonica salutare e deliziosa in casa, usando ingredienti naturali e sani. In un litro di acqua, miscelare 5 cucchiari rasi di zucchero di canna integrale, 1 grammo di sale, e 100 millilitri di succo d'arancia fresca appena spremuta ...

Estratto da: <https://www.piuvivi.com/alimentazione/bibita-ipotonica-isotonica-ipertonica-significato-differenze.html>



Come affrontare una salita lunga con il gran caldo

In periodi di grande caldo, il nostro organismo è in difficoltà per regolare la sua temperatura ed essere performante. Come sapete il corpo umano è costituito al 65% di acqua. Questo vuol dire, per una persona che pesa 70 kg, 45 litri. Una perdita di acqua pari al 4% del peso del corpo significa la perdita del 40% della propria capacità di performances!

Normalmente un ciclista perde 1 litro di acqua ogni ora. Ma queste cifre possono triplicare se non quadruplicare quando si affrontano lunghi colli sotto forte calore (temperatura superiore ai 30°). Una borraccia contiene 500 / 750 ml: vi lascio calcolare quante borracce occorre bere per reintegrare i liquidi persi durante un percorso che prevede lunghe salite.

L'importante è anche arrivare ad affrontare queste prove con un corpo perfettamente idratato. Ciò avviene con una adeguata preparazione i giorni precedenti: cominciate almeno tre giorni prima a bere più del normale e preferibilmente acque ricche di sali minerali

Liberamente estratto da : <http://www.velo101.com/magazine/article/leau,-la-matiere-premiere-de-leffort-physique--17330>

Articolo pubblicato nel sito su un argomento simile:

eventi
Home > eventi > APPROFONDIMENTI

CALDO - Dieci consigli utili per ben idratarsi

11-07-2015 / 10-08-2015 - APPROFONDIMENTI



Quest'anno l'estate è calda. Senza raggiungere, almeno fino ad ora, punte eccezionali ma con una continuità che negli ultimi anni era mancata. In queste condizioni andare in bicicletta non è facile. Alcuni, fortunati, possono scegliere di uscire in bici la mattina presto, tornando a casa quando il sole comincia a picchiare forte. Altri, la maggioranza, sono costretti ad andarci nel pomeriggio, dopo essere usciti dal lavoro, ma un pò di caldo lo devono sopportare egualmente. Per vincere la calura ed evitare guai fisici seri occorre bere, molto ma anche bene. L'approfondimento questa volta è dedicato ad alcuni consigli pratici (ed ad alcune cose che è bene sapere) su come idratarsi prima, durante e anche dopo uno sforzo prolungato come quello richiesto dalle uscite in bicicletta.

Buona lettura

 10 consigli per ber idratarsi
Dimensione: 213,10 KB

<http://www.usv1919.it/Dieci-consigli-utili-per-ben-idratarsi.htm>