

La sudorazione è il principale meccanismo di difesa del corpo contro l'ipertermia, ovvero un eccessivo aumento della temperatura corporea. Durante uno sforzo prolungato, il corpo perde acqua attraverso la sudorazione. Questa perdita è accompagnata da una diminuzione di elettroliti come sodio, potassio e magnesio, essenziali per la contrazione muscolare e il corretto funzionamento del sistema nervoso.

La disidratazione influisce sul benessere durante l'attività fisica e, in definitiva, sulle prestazioni. Sintomi come calo di energia e affaticamento precoce, crampi muscolari, aumento della frequenza cardiaca, diminuzione della concentrazione e dei riflessi, nonché problemi digestivi, possono essere segnali di disidratazione. I principali motivi per cui la disidratazione influisce negativamente sulle prestazioni fisiche possono essere riassunti come segue:

- Una perdita di appena il 2% del peso corporeo è sufficiente a compromettere le prestazioni aerobiche. Inoltre, la disidratazione è associata a una riduzione dello svuotamento gastrico (fino al 20-25% nei casi di disidratazione avanzata!) dei liquidi ingeriti durante l'esercizio fisico con temperature elevate.

U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

Quanto bere e con quale frequenza?

Ogni uscita dovrebbe iniziare con un'adeguata idratazione, poiché il corpo non si adatta alla disidratazione. L'assunzione di liquidi dovrebbe iniziare fin da subito, soprattutto con il caldo, per ridurre al minimo la disidratazione e massimizzare la biodisponibilità dei liquidi ingeriti. Un'idratazione regolare, adeguata alla temperatura esterna e all'intensità dell'attività fisica, è essenziale. È importante ricordare di non affidarsi solo alla sete, poiché si può essere disidratati prima ancora di avvertire la sete.

Un buon indicatore di un'adeguata idratazione è un peso corporeo relativamente stabile prima e dopo l'esercizio. ***Pesarsi prima e dopo l'allenamento, tenendo conto della quantità di liquidi assunti, può essere utile per monitorare la perdita di liquidi.***

Inoltre, l'idratazione per i ciclisti non si limita al bere acqua. L'assunzione di carboidrati ed elettroliti contribuisce a ottimizzare le prestazioni e a prevenire l'affaticamento precoce e il calo delle performance. Infine, proprio come per il fabbisogno nutrizionale, anche quello di idratazione varia da persona a persona!

Raccomandazioni

- **Assumere 500 ml di liquidi 2 ore prima dell'esercizio (e altri 500 ml circa 15 minuti prima di un esercizio prolungato).**
- **Durante l'esercizio, bevi piccole quantità di liquidi (da 120 a 180 ml) ogni 15-20 minuti.**

Se la temperatura esterna è molto elevata, aumenta l'assunzione di liquidi e valuta la possibilità di assumere una bevanda sportiva contenente elettroliti o integratori di elettroliti in capsule o compresse masticabili.

U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

La bevanda sportiva ottimale contiene

- **60 g di carboidrati per litro (circa dal 4 all'8% di carboidrati)**
- **Da 500 a 700 mg di sodio per litro**
- **Da 75 a 200 mg di potassio per litro**

ARTICOLO ORIGINALE:



ACTUALITÉS

EN FORME

COIN DU GEEK

VÉLOS ET ACCESSOIRES

DESTINATIONS

EN FORME. NUTRITION

Bien s'hydrater à vélo !

 CATHERINE LEPAGE

30-06-2026



<https://www.velomag.com/en-forme/bien-shydrater-a-velo/>

U.S. Vicarelo 1919

Luglio 2026

www.usv1919.it

Una pillola in più!

Un metodo semplice per essere certi di rimanere idratati

Ogni cicloamatore ha un sistema per monitorare le proprie uscite. I ciclocomputer, anche quelli più semplici, e le app hanno un contachilometri. Ebbene il suggerimento è quello di bere due o tre sorsi di acqua della borraccia ogni 5 km (o ogni 7 o ogni 3, ognuno può personalizzare questo numero).

Farlo con metodo per essere certi di non disidratarsi.

Ogni cicloamatore ha un sistema per monitorare le proprie uscite. I ciclocomputer, anche quelli più semplici, e le app hanno un contachilometri. Ebbene il suggerimento è quello di bere due o tre sorsi di acqua della borraccia ogni 5 km (o ogni 7 o ogni 3, ognuno può personalizzare questo numero). Farlo con metodo per essere certi di non disidratarsi.



L'acqua Perrier è stata per anni sponsor del Tour de France. Al termine di ogni tappa una bottiglia veniva offerta al vincitore di giornata che di solito veniva fotografato a fini pubblicitari mentre la beveva ... non è questo il caso dello sconosciuto corridore della nazionale francese che preferì usarla per rinfrescarsi!

[illegible]

U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it