

Strategie per rimanere idratati nel caldo dell'estate

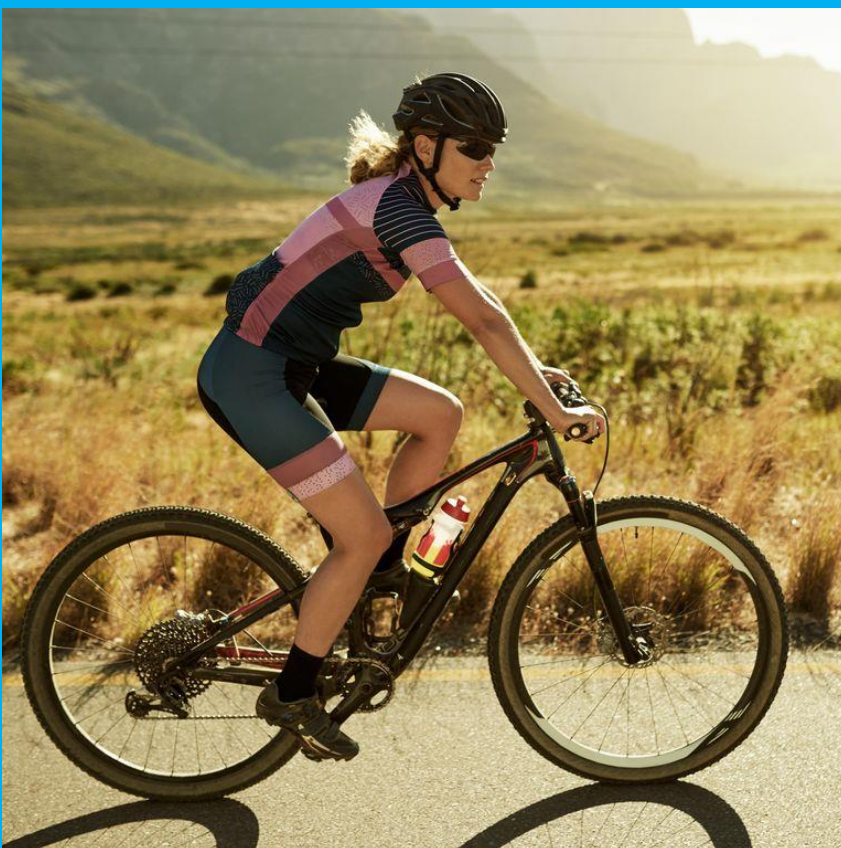


Scegli la bevanda sportiva giusta per mantenere il tuo corpo in perfetta forma quando fa molto caldo

Rimane idratati è fondamentale per realizzare prestazioni elevate quando si va in bici. Ci sono molti drink sportivi sul mercato tra cui scegliere, ma come decidere qual è quello giusto?

Le bevande sportive contengono zuccheri, dolcificanti artificiali, aromi o coloranti e diverse quantità di carboidrati, calorie ed elettroliti. **Ma le migliori bevande sono fatte con ingredienti naturali e forniscono abbastanza cloruro di sodio senza calorie in eccesso.**

Il corpo si libera del calore durante l'esercizio fisico aumentando il flusso sanguigno vicino alla pelle e aumentando la sudorazione. Il sudore è composto di fluidi ed elettroliti come sodio, magnesio, potassio e cloruro. **Il sodio è l'elettrolita più importante perché è fondamentale per mantenere l'equilibrio idrico del corpo.** Si rischiano conseguenze gravi se i livelli di sodio nell'organismo scendono troppo in basso.



Gli atleti perdono tra i 500 ml e i 2.000 ml di sudore all'ora. Il tuo corpo si disidrata se non sostituisci con il sudore i liquidi e gli elettroliti persi. Quando sei disidratato, anche il tuo corpo non può rinfrescarsi perché sudi di meno e hai meno volume di sangue. Ciò comprometterà la tua resistenza e aumenterà lo sforzo e la fatica percepiti.

La disidratazione provoca anche un aumento della frequenza cardiaca e genera più calore corporeo. La fatica maggiore si verifica quando la temperatura corporea sale a 39,5 C. Questo può portare all'esaurimento da calore e diventare potenzialmente letale. Bere bevande fresche aiuta a ridurre le temperature corporee.



La perdita di sudore può essere misurata pesandoti nudo prima e dopo l'esercizio. Calcola ciò che hai bevuto durante la pedalata e aggiungilo alla differenza di peso prima e dopo la pedalata. Questo totale è vicino a quello che stai perdendo col sudore per quel periodo di tempo.



Non dovresti perdere più dell'uno o due per cento del tuo peso corporeo a causa della perdita di liquidi durante l'uscita o le tue prestazioni ne risentiranno. **La disidratazione non solo danneggia la potenza e le prestazioni, ma può anche compromettere la capacità di concentrazione.**

È importante effettuare una buona idratazione durante l'uscita in bicicletta. **Bevi liquidi che reintegrano la perdita di sudore e non causano problemi allo stomaco. Esercitati a bere di più durante l'allenamento per abituarti a pedalare a stomaco pieno.** Iniziare una girata lunga con uno stomaco pieno di liquidi può mantenerti idratato più a lungo.

Aggiungi sodio (500–700 mg / L) alla tua bevanda se pedali per più di un'ora. Non solo sostituirà il sodio perduto, ma stimolerà la sete, che ti farà desiderare di continuare a bere.

Finché stai bevendo quantità ottimali di liquidi ricchi di elettroliti, il resto delle calorie può provenire da alimenti

solidi. **Troppi carboidrati in una bevanda possono compromettere il tasso di assorbimento e idratazione.**

Le migliori bevande sportive hanno elettroliti e sono realizzate con ingredienti naturali. Hanno anche più di 600 mg di sodio per litro, non sono troppo dolci, non hanno fruttosio (che può causare mal di stomaco) e includono prodotti naturali.

Articolo originale

<https://cyclingmagazine.ca/mtb/strategies-for-staying-hydrated-in-the-heat-this-summer/>



... un modo un po' rozzo per rinfrescarsi ...