

ACQUA E ATTIVITÀ FISICA IN CINQUE TAPPE

1

Perché un atleta deve idratarsi?

Perché nel compiere uno sforzo intenso e prolungato il corpo tende a disidratarsi; con il rischio di un sensibile calo della performance. Pur senza eccedere nell'allarmismo e evitando di bere... come cammelli, è opportuno assicurare all'organismo i liquidi di cui ha bisogno.



Non basta tenere conto solo dello stimolo della sete: bisogna bere comunque!

2

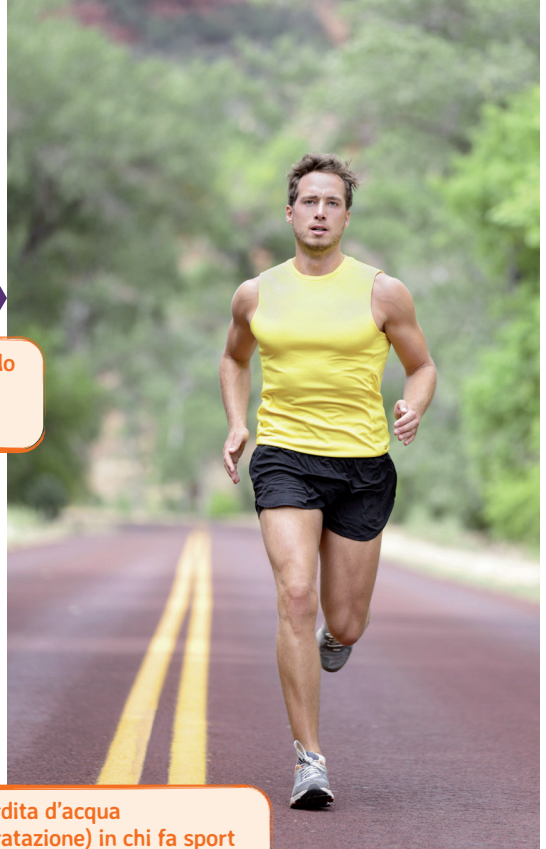
Diamo un'occhiata ai numeri

Una perdita del 2% del peso porta infatti ad una diminuita capacità di regolare la temperatura del corpo e a una riduzione delle prestazioni fisiche.

Nello svolgere dell'attività fisica, assicuratevi un buon rifornimento di liquidi prima, durante e dopo lo sforzo fisico, in modo da non compromettere né la performance né la salute.

La disidratazione è, per ovi motivi, più pericolosa in bambini e anziani.

La perdita d'acqua (disidratazione) in chi fa sport può causare disagio e peggiorare il rendimento.



3

Quanta acqua perdiamo?

In una persona normale la perdita di acqua si aggira intorno a 1 grammo al minuto; questa quota aumenta moltissimo (fino a 15 ml/minuto) quando facciamo sport (con l'elevazione della temperatura interna) e d'estate (perché si innalza la temperatura dell'ambiente esterno). Le mucose dell'organismo e la pelle contribuiscono all'eliminazione di acqua (sotto forma di vapore acqueo), soprattutto con il sudore.

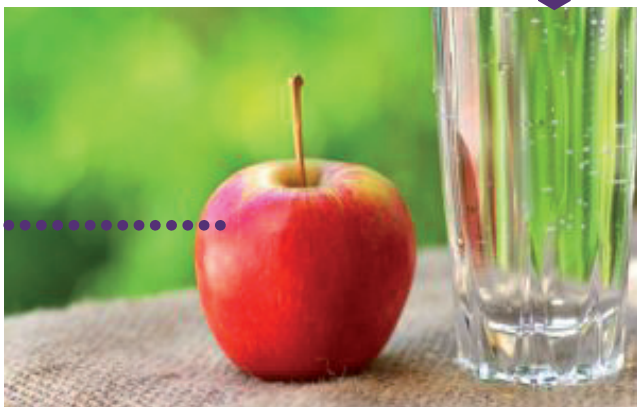
4

Dove prendere l'acqua che ci serve?

Anche nel "lavoro" delle cellule si producono giornalmente circa 300 grammi di acqua, ma non bastano a coprire le perdite e mantenere in pareggio l'equilibrio idrico dell'organismo. Che in altre parole significa bere circa 3 litri di liquidi (di cui metà attraverso acqua e altre bevande).

È necessario bere molto, ma anche mangiare bene. Tutti gli alimenti, ma soprattutto frutta e verdura, contengono acqua: fanno eccezione olio e zucchero raffinato.

Ad un uomo adulto servono circa 30 grammi di acqua per kg di peso corporeo o circa 1,5 grammi per kilocaloria.



5

Perché l'acqua è così importante per l'organismo?

Circa il 60% del peso di una persona (55% nella donna) è costituito da acqua. Nel neonato questa percentuale arriva al 77%. Nel soggetto anziano diminuisce di circa il 3% ogni 10 anni. Da cui il mantra: "l'acqua è il nutriente fondamentale del corpo". E come per ogni nutriente, anche per l'acqua c'è un bilancio fra le entrate e le uscite.

I ruoli che interpreta l'acqua sono tanti e tutti importanti.

È l'ambiente (solvente) in cui avvengono le reazioni biochimiche dell'organismo.

Mantiene il volume delle cellule.

Mantiene costante la temperatura corporea, eliminando il calore che si forma dalle reazioni. Serve all'intestino per assorbire gli altri nutrienti e per eliminare sostanze tossiche.

VUOI APPROFONDIRE?

G. Miggiano. **L'alimentazione per lo sportivo. Seconda edizione.** Il Pensiero Scientifico Editore, 2013.

Commentary: role of hydration in health and exercise. BMJ 2012;345:e4171

The truth about sports drinks. BMJ 2012;345:e4737.