

In questa prima puntata, parleremo dell'importanza dell'acqua nel garantire una prestazione atletica ottimale.

L'idratazione è una parte fondamentale dell'alimentazione. L'acqua infatti è un nutriente essenziale perché la quantità prodotta con il metabolismo (circa 350ml/die) non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

Durante l'esercizio fisico l'aumentata produzione di energia da parte delle cellule muscolari porta l'individuo ad incrementare la propria temperatura corporea. Questo eccesso di calore rappresenta un fattore limitante sulla prestazione sportiva e deve essere eliminato.

Vengono pertanto messi in atto taluni meccanismi di compensazione adatti a mantenere la temperatura corporea entro i limiti fisiologici naturali (37° circa); i meccanismi messi in atto dal nostro organismo sono l'irradiazione, la conduzione, la convezione, l'aria espirata e la traspirazione; ma UN BUON 10% DI CALORE VIENE COMUNQUE ACCUMULATO nell'organismo determinando una sensibile elevazione della temperatura corporea (peggiorando così la prestazione atletica)

Nello specifico, il deficit idrico provoca i seguenti effetti:

-Una perdita dei liquidi dell'1% comporta aumento significativo nella temperatura corporea.

- Una perdita dei liquidi dell'1-2 % può influire negativamente sulla prestazione. Per ogni litro di sudore perduto, a parità di carico, si ha un aumento della frequenza cardiaca pari a 8 battiti al minuto (si traduce in una maggiore stanchezza muscolare e calo della potenza fisica), aumentando il deficit idrico si va incontro a crampi, difficoltà di concentrazione e calo dei riflessi.

Onde evitarlo, si consiglia quindi di iniziare la somministrazione di liquidi già prima della gara, per garantire uno stato di idratazione ottimale nel momento dello sforzo.

E' sconsigliato assumere grandi quantitativi di acqua semplice (più di 1 Litro) nei 45-60 minuti precedenti allo sforzo (perché può stimolare la diuresi e la conseguente eliminazione di liquidi), per lo stesso motivo è sconsigliato assumere alcolici e CAFFEINA.

Durante il riposo tra un tempo e l'altro è fondamentale il reintegro e dovrà tener conto delle caratteristiche ambientali nelle quali si pratica il lavoro (temperatura, umidità, ventilazione).

Dopo la gara, risulta importante assumere liquidi per evitare l'ipoidratazione cronica, per permettere il recupero delle scorte di glicogeno ed in generale per ristabilire una situazione di equilibrio interno all'organismo.

La Formula "ideale" che dovrebbe contenere la bevanda è:

SODIO

CLORO

Potassio

Magnesio

Calcio

Inoltre si consiglia zuccheri semplici per scongiurare il pericolo di ipoglicemia e ritardare l'utilizzo delle riserve di glicogeno da parte dei muscoli.

Concludo riportando una citazione di F. Katch.

“Mentre è possibile vivere per settimane senza cibo il nostro organismo può soffrire una carenza di fluidi dopo soli 30 minuti”.