



L'idratazione

L'idratazione nell'attività fisica

Il segreto: bere spesso a piccoli sorsi

La parola d'ordine in questa scheda è bere molto. Idratarsi durante l'attività sportiva è di fondamentale importanza. Purtroppo molti trascurano o prestano poca attenzione a questo tema. L'elemento principale con cui il nostro corpo è costituito è acqua, infatti rappresenta i 2/3 del peso complessivo. Il bilancio idrico del nostro corpo viene regolato dall'ormone ADH detto anche vasopressina o ormone antidiuretico. Il livello di questo ormone, nel sangue, controlla l'equilibrio idrico del corpo. Questo meccanismo è regolato dal centro ipotalamico della sete che secreta vasopressina la quale stimola il rene ad aumentare il riassorbimento di acqua. Più il livello di ADH è alto minore sarà la produzione di urina e viceversa.

E' per questo meccanismo che bisogna bere a piccoli sorsi e frequentemente. Perché bere di un fiato un grande quantitativo di acqua non farebbe altro che diminuire la produzione di vasopressina e quindi stimolare i reni alla eliminazione dell'acqua in eccesso, senza godere dei benefici.

Una delle categorie a rischio ipoidratazione è proprio quella degli sportivi.

Nel momento in cui viene attivato lo stimolo della sete si è già perso un 3% del volume dell'acqua del corpo. Teniamo presente che ad una perdita del 2% corrisponde un decremento delle prestazioni atletiche pari ad un 30%. Se tale mancanza raggiunge il 5-6% possiamo andare incontro a crampi e spossatezza. Si perde acqua attraverso la respirazione, la eliminazione delle urine ma principalmente attraverso la sudorazione. Come spiegato nella scheda ['il colpo di calore'](#) Tuttavia quando il corpo perde acqua, limita la capacità del



sangue di trasportare i nutrienti vitali, come il glucosio, gli acidi grassi e l'ossigeno verso i muscoli sotto sforzo; inoltre si



Seguici su : www.pedalando.org

Gruppo MTB
PEDALANDO
 Associazione Sportiva Dilettantistica
 Dal 1996



compromette anche la capacità del sangue di eliminare i prodotti di scarto del metabolismo, come l'anidride carbonica e l'acido lattico.

Quindi il segreto del saper idratarsi è quello di assumere liquidi spesso e a piccoli sorsi. Nostra compagna di viaggio deve essere la borraccia. La quantità di acqua da portarsi dietro varia a seconda del tragitto da compiere, dalla temperatura esterna e dalla possibilità di fare rifornimento durante l'uscita. Se dovessimo aver bisogno di più di una borraccia possiamo applicare al telaio della bici un secondo posto oppure ricorrere agli zaini idrici. Ricordiamoci di pulire attentamente i contenitori soprattutto se non si usa solo acqua, perché il più delle volte vengono accontonati fino alla prossima uscita. Potrebbe risultare utile lavarli con un disinfettante quale ad esempio l'amuchina.

Importante anche è l'asciugatura degli stessi per evitare la formazione di cattivi odori. Operazione indispensabile per le sacche idriche.

Ma solo l'acqua, il più delle volte non basta ed è consigliabile inserire nella borraccia dei sali, delle vitamine, e delle maltodestrine.

In commercio si trovano prodotti da diluire o già pronti per l'uso. Ma attenzione, la bevanda dovrà essere ipotonica o al massimo isotonica, se diversamente la concentrazione di sali è superiore la si dovrà allungare

con acqua. Perché una bevanda ricca di sali peggiora lo stato di disidratazione in quanto richiama acqua da altri distretti del corpo, per diluirne la concentrazione. Brutta esperienza, provata personalmente, durante una gara di xco. Finita la borraccia, arrivo al ristoro e mi viene consegnato un bicchiere di integratori con le dosi sbagliate, la gara è finita dopo 500 metri sono letteralmente 'scoppiato'. Se non si dispone di integratori possiamo farceli in casa. Usando ingredienti di facile reperibilità:

Acqua, Sale da cucina, Succo di frutta e Fruttosio

Prendiamo un succo di frutta, se possibile integrato di vitamine, ne versiamo 150cc nella borraccia, poi aggiungiamo la punta di un cucchiaino di sale da cucina, riempiamo con acqua ed agitiamo.

Volendo potremmo aggiungere 3-4 cucchiaini di fruttosio che vanno a sostituire le maltodestrine.

Lo Sapevi che?

Si possono bere al massimo circa 9,5 litri di acqua al giorno. Superata questa soglia possono insorgere problemi anche piuttosto seri per la salute dovuti a marcata alterazione delle concentrazioni degli elettroliti nei fluidi organici (iponatremia). Esempio il caso di una atleta morta, per encefalopatia iponatriemica, durante la maratona di Boston per avere bevuto 15 litri di fluidi durante le 5-6 ore della sua corsa.

GAUDIO TONINO



Seguici su : www.pedalando.org