

Rigenerazione

Un allarme chiamato sete

■ Il principio

L'acqua nelle cellule è un regolatore della temperatura corporea. Un deficit di acqua (anche minimo) limita la prestazione fisica. Attraverso la reidratazione è possibile ristabilire il giusto equilibrio idrico, compensando le perdite di liquidi dovute alla respirazione, all'eliminazione delle urine, alla defecazione e alla sudorazione. Il fabbisogno giornaliero di acqua è di circa 1,5-2 litri al giorno (senza sudorazione) e aumenta quando si pratica un'attività fisica. Durante la sudorazione il corpo espelle anche alcuni sali minerali, soprattutto il sodio e il cloruro (sale).

■ Perché?

Attraverso la reidratazione (somministrazione di acqua ad organismi disidratati) vengono ripristinate le giuste concentrazioni di sodio e di cloruro.

■ Quando?

Delle piccole quantità durante lo sforzo e dosi maggiori subito dopo l'allenamento o la gara.

■ Nella pratica

- Quando si svolge un'attività fisica intensa e la temperatura ambiente è elevata, il corpo perde molti liquidi attraverso la respirazione e la sudorazione. In questi casi è molto importante bere a sufficienza durante e dopo l'attività fisica.
- Quando si inizia ad avere sete, il corpo è già leggermente disidratato. È quindi importante bere anche quando non se ne sente ancora il bisogno. Quanto? Da 1,5 a 2 decilitri ogni 15-20 minuti, ma mai più di un litro all'ora.
- Il gusto della bevanda è importante perché incita a bere (ev. aggiungere dei carboidrati alla bibita).
- Durante la sudorazione il corpo non perde soltanto acqua, ma anche sali minerali, in particolare sodio e cloruro. Questo deficit salino può essere compensato aggiungendo sale da cucina alla bibita.

Pausa tè

-10 10-14

Cosa? Durante le attività sportive di breve durata (fino ad un'ora) è sufficiente bere dell'acqua oppure anche del tè (caldo o freddo). Una valida alternativa sono anche i succhi di frutta diluiti con l'acqua. Le bevande sportive isotoniche sono invece indicate quando l'attività fisica si protrae per più di un'ora.

Bibite degli sportivi

15-20 20+

Cosa? Un'alternativa alle bibite «sportive» in commercio sono le bevande «fai da te», che possono essere prodotte in casa miscelando acqua, tè e succo di frutta.

L'acqua o il tè possono essere addolciti con l'aggiunta di sciroppo. Se si preferisce una bibita non troppo dolce, invece dello sciroppo si possono mischiare dei carboidrati sottoforma di maltodestrina. Ad esempio: mescolare 1 l di acqua con 30 g di sciroppo, 40 g di polvere di maltodestrina, 1 g di sale da cucina (ev. con aggiunta di succo di limone).