

L'IDRATAZIONE DELLO SPORTIVO

Ogni atleta conosce l'importanza dell'allenamento per migliorare le proprie prestazioni. L'aspetto nutrizionale è parte fondamentale della preparazione di un atleta. L'apporto energetico dovrà essere infatti adeguato allo sforzo al quale ci si sottoporrà. Nell'ambito di una corretta alimentazione il bilancio dei liquidi è molto importante. Nonostante ciò, l'atleta non sempre beve la giusta quantità e sceglie il momento opportuno; molto spesso aspetta di avvertire la sensazione della sete prima di deidratarsi.

Un'idratazione efficace, influisce positivamente sulla performance e permette un recupero molto più rapido specie dopo sforzi intensi. Non esiste uno schema standard da seguire per ottenere una adeguata reidratazione dopo uno sforzo fisico; la frequenza e il volume di liquidi da bere dipende infatti da molteplici fattori: durata e intensità dell'esercizio, condizioni ambientali in cui l'esercizio viene svolto e caratteristiche del soggetto. Se a questo si aggiunge il fatto che la variabilità individuale è ampia, si capisce bene come la strategia ottimale deve tenere anche conto del tipo di sforzo, della disciplina, del tipo di impegno (amatoriale o agonistico) e delle caratteristiche dell'atleta.

La disidratazione dovuta a perdita di liquidi durante lo sforzo fisico è un problema importante per l'atleta. Il primo sintomo della disidratazione è il senso di fatica. Altri sintomi sono:

- sete;
- bocca impastata;
- astenia;
- crampi muscolari;
- secchezza della pelle;
- difficoltà a concentrarsi;
- diminuita performance fisica.

Altri fattori che influenzano una perdita di liquidi dal corpo possono essere:

- un vestiario eccessivo;
- il gareggiare in condizioni ambientali alle quali l'atleta non è abituato;
- un eccessivo irraggiamento solare;
- un'esagerata intensità o durata dell'esercizio sportivo.

L'American College of Sports Medicine raccomanda, in preparazione, durante e dopo l'esercizio o la competizione atletica, di:

1. consumare una dieta qualitativamente e quantitativamente bilanciata e bere una quantità adeguata di liquidi durante le 24 ore che precedono l'evento sportivo, in particolare durante il momento che comprende il pasto prima dell'esercizio, allo scopo di promuovere una corretta idratazione prima della competizione;

2. bere (a piccoli sorsi) circa 500 ml di liquidi due ore circa prima dell'esercizio, per favorire un'adeguata idratazione e dare tempo per l'escrezione di eventuale eccesso di acqua ingerita;
3. cominciare a bere all'inizio dello sforzo e continuare ad intervalli regolari, nell'intento di utilizzare i liquidi in quantità adeguate a rimpiazzare l'acqua persa attraverso la sudorazione;
4. assumere liquidi più freschi della temperatura ambiente e, casomai, aromatizzati per migliorare la palatabilità;
5. aggiungere dei carboidrati e/o elettroliti ad una soluzione reintegrante se l'evento sportivo dura più di un'ora e $\frac{1}{2}$. Se l'esercizio dura meno di un'ora, non vi sono differenze significative nella performance fisica tra il consumare acqua pura o bevande contenente carboidrati e/o elettroliti;
6. assumere 30-60 gr. di carboidrati all'ora per ritardare il senso di fatica qualora vi sia un'esercizio intenso e che duri più di un'ora. I carboidrati possono essere glucosio o saccarosio o maltodestrine.

Concludendo, una corretta idratazione è fondamentale per tutti coloro che praticano un'attività fisica, sia a livello amatoriale che agonistico, per mantenere una buona forma fisica e avere buone prestazioni. E' estremamente facile per gli atleti incorrere in una disidratazione. Una corretta idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico è fondamentale per mantenere una buona funzione cardiovascolare, un'adeguata temperatura corporea e una buona funzione muscolare; anche una disidratazione lieve può ridurre il rendimento sportivo, la concentrazione e lo stato di benessere. Se l'esercizio fisico (allenamento o gara) dura 1 ora – 1 ora e $\frac{1}{2}$ è sufficiente idratare l'atleta con sola acqua, per sforzi di durata maggiore è corretto aggiungere bevande contenenti carboidrati.

Dott.ssa Patrizia Cioli