



ESNS

European Sport Nutrition Society



Lo sportivo: diverse acque nei diversi momenti della giornata

Autori: Nicola Sponsiello - ESSN Padova
Styven Tamburo - ESSN Iesi (An)

Supervisore: Antonino Paoli - Presidente ESNS

Lo stato di idratazione è un aspetto che, sebbene negletto, ha una grande importanza ed ha una significativa interferenza su quasi tutte le funzioni fisiologiche. Diverse indagini, fatte in diverse aree geografiche del mondo, testimoniano che, anche tra gli assidui praticanti sport, c'è un frequente stato di cronica insufficiente assunzione di fluidi.

Un atleta dovrebbe, in teoria, avere una gestione ancora più attenta e raffinata della sua idratazione, ma spesso così non è.

Lo stimolo della sete, è qualitativamente aspecifico, nel senso che non fornisce indicazioni sul tipo di bevanda al quale sarebbe preferibile rivolgersi. Quando l'uomo avverte lo stimolo della sete può risolvere i suoi problemi di reintegrazione idrica e salina scegliendo (consapevolmente) fra varie bevande. Nel caso di un atleta, per il quale è importante che questa integrazione avvenga nella maniera migliore, è importante che lo stesso abbia certe conoscenze e certe esperienze.

Una volta scelta razionalmente le qualità della bevanda, la sensazione di sete stessa può fornire informazioni utili (anche se, per la verità, non sempre precise) sulla quantità che di tale bevanda è bene assumere.

Secondo il principio secondo cui più elevate sono le richieste fatte all'organismo e meglio lo si deve trattare, sul piano dell'idratazione servirebbe un'attenzione che invece è poco diffusa: ad esempio ad alti livelli sarebbe giustificata la scelta di diversi tipi di fluidi a seconda dell'attività praticata (tipo di allenamento, ambiente, intensità, ecc) e della tipologia dei pasti.

È possibile pensare ad una scelta di diversi tipi di fluidi, con diverse concentrazioni di elettroliti, nei diversi momenti della giornata. A riposo e durante i pasti è bene preferire un'acqua a basso residuo fisso ed a basso contenuto di sodio; invece durante l'attività fisica, specie se intensa, la bevanda ideale dovrebbe contenere sodio e altri elettroliti, assieme ad una componente mista di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio) pari al 5-7%. La ragione di questa scelta, condivisa da tutti gli scienziati, sta nella composizione del sudore e nella velocità di assorbimento dei diversi elementi presenti nel fluido assunto.

European Sport Nutrition Society

Registered Office: Via del Fontanile Anagnino 159 - 00118 Roma

Field Office: Via Cremonese 172 - 43126 Parma

Tel. 0521.647705 - Telefax 0521.1622061

C.Fisc. e P.IVA 14517121001

www.esns.academy - e-mail: esns@akesios.it



ESNS

European Sport Nutrition Society



Durante sport la dispersione di sali tramite il sudore può essere molto copiosa, di conseguenza questi vanno assunti contemporaneamente alla loro perdita. A questo scopo esistono integratori (prevalentemente in polvere) che contengono queste miscele di sostanze e che vanno diluiti in acqua.

Un errore tutt'altro che banale e di frequente riscontro è quello di usare un'acqua già ricca di elettroliti (ad esempio quella di acquedotto) per diluire le polveri di sali e zuccheri; questo comporta il rischio di superare l'osmolarità ideale che è quella dei fluidi organici, per questa ragione le bevande specifiche per lo sport devono essere isotoniche cioè avere la stessa osmolarità (concentrazione) del plasma. In sostanza se un dato quantitativo di polvere sciolto in acqua raggiunge, di per sé, una determinata osmolarità, c'è un concreto rischio di creare una bevanda troppo concentrata se si usa un'acqua ad elevata carica minerale.

Per questa ragione l'acqua da usare per creare le bevande da consumare durante sport dev'essere povera di sali. Un'acqua con le caratteristiche per il consumo a riposo, diventa quindi un eccellente "diluente" delle polveri miste, con cui si possono creare le bevande da sport.

Considerato che è assai difficile introdurre sufficiente quantità di liquidi durante uno sforzo prolungato, la reidratazione assume una grande importanza, specie se si dovrà ripetere un simile esercizio il giorno dopo; a questo scopo l'acqua minimamente mineralizzata, è quella migliore da usare assieme ai pasti, per favorire al meglio il ripristino delle condizioni ideali.

Bibliografia essenziale

- 1) Cotter et al. Are we being drowned in hydration advice? Thirsty for more? *Extreme Physiology & Medicine* 2014, 3:18
- 2) Maughan R.J. Shirreffs S. Development of hydration strategies to optimize performance for athletes in high-intensity sports and in sports with repeated intense efforts. *Scand J Med Sci Sports* 2010; 20 (Suppl. 2): 59–69
- 3) Thermoregulation and Human Performance Physiological and Biological Aspects. 2008 J. Borms, M. Hebbelinck, A.P. Hills, T. Noakes. Volume Editor Frank E. Marino Bathurst

European Sport Nutrition Society

Registered Office: Via del Fontanile Anagnino 159 - 00118 Roma

Field Office: Via Cremonese 172 - 43126 Parma

Tel. 0521.647705 - Telefax 0521.1622061

C.Fisc. e P.IVA 14517121001

www.esns.academy – e-mail: esns@akesios.it