



IDRATAZIONE ED ESERCIZIO FISICO

Istruzioni per l'uso

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

L'acqua svolge un ruolo chiave nell'organismo, oltre a favorire i processi digestivi, permettendo il trasporto di nutrienti e la rimozione delle scorie metaboliche, contribuisce a regolare la temperatura corporea.

Il corpo umano è costituito soprattutto da acqua e la quantità presente nell'organismo varia in relazione all'età, al sesso ed alla composizione corporea. I bambini hanno, relativamente al peso corporeo, una percentuale di acqua superiore a quella degli adulti ed il suo contenuto diminuisce con l'aumentare dell'età. Il grasso corporeo presente in un soggetto influenza la quantità di acqua totale dell'organismo, essendo il tessuto adiposo molto povero di acqua rispetto a quello muscolare.

Il **bilancio idrico** dell'organismo dipende dal **mantenimento dell'equilibrio tra il volume di acqua in entrata e quello in uscita**. Il maggior quantitativo di acqua è introdotto attraverso l'ingestione di liquidi ed alimenti, mentre solo una piccola quota viene prodotta da reazioni metaboliche interne. La perdita di liquidi avviene attraverso la diuresi, le feci, la sudorazione e la perspiratio insensibilis (perdita continua ed impercettibile di piccole quote di acqua dalla pelle, dalle mucose e dalle vie respiratorie).

L'esercizio fisico e le condizioni ambientali nel quale si svolge **influenzano il bilancio idrico**. *L'attività fisica determina un aumento della sudorazione, che permette la dispersione del calore prodotto dall'organismo durante lo sforzo*, questo consente di mantenere una temperatura corporea costante ed è una prerogativa indispensabile per garantire una buona funzionalità dei sistemi organici.

L'idratazione quindi è uno degli elementi più importanti che riguarda lo sportivo e nonostante la comunità scientifica, nel corso degli anni, abbia più volte messo in evidenza lo stretto legame esistente tra performance e disidratazione, spesso molti atleti trascurano questo aspetto. **La disidratazione influenza negativamente la prestazione sportiva** (grafico 1), ed *una perdita di peso superiore al 2% dovuta alla disidratazione influenza la capacità prestativa del soggetto* (Sawka 2007).

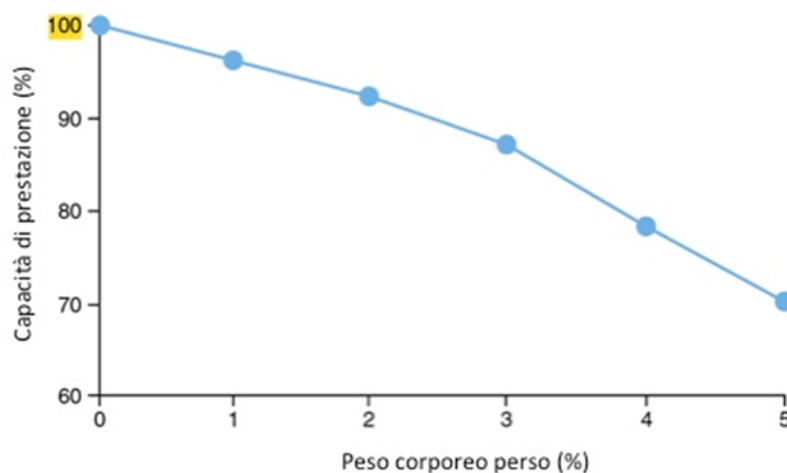


Figura 1 - Effetto della disidratazione sulla prestazione sportiva

È fondamentale pertanto **curare l'idratazione già molto prima di iniziare l'esercizio fisico** introducendo una quota di liquidi adeguata nel corso della giornata (assumendo piccole dosi di acqua ad intervalli regolari). *Nelle due ore che precedono l'allenamento* è consigliabile consumare 300-500 ml di acqua, con *l'obiettivo di raggiungere l'euidratazione*, fornendo all'organismo anche un livello ottimale di elettroliti che aiutano a gestire il bilancio idrico.

HYDRATE è una bevanda ricca di elettroliti e povera di calorie (solo 12 kcal per porzione), ed è **ideale per raggiungere l'euidratazione prima dell'allenamento**. *Contiene inoltre vitamina B e C, che insieme al Calcio ed al*

Magnesio, contribuiscono al *normale metabolismo energetico, riducendo stanchezza ed affaticamento*, sensazione tipica di chi si prepara ad effettuare esercizio fisico dopo il lavoro oppure negli atleti che effettuano più sessioni di allenamento durante il giorno.

Durante l'esercizio fisico è indispensabile mantenere un buon livello di idratazione, scegliendo il *tipo di bevanda in base alle necessità specifiche richieste dal tipo di disciplina sportiva praticata e dalle condizioni ambientali nella quale si svolge, dalla durata e dall'intensità della sessione di allenamento*.

Durante sedute brevi e di bassa intensità è possibile sorseggiare **HYDRATE** (1 stick pack in 500 ml di acqua), soprattutto se tra gli obiettivi dell'attività sportiva praticata c'è la perdita di peso, essendo una bevanda ricca di elettroliti ma ipocalorica (Figura 2).

Quando la **disciplina sportiva praticata è piuttosto intensa**, oppure ci sono **variazioni continue d'intensità** durante la sessione, con **durata prevista pari o superiore a 30'**, è necessario *reintrodurre carboidrati*, oltre che *elettroliti* (Rodriguez 2009). **CR7 DRIVE è una soluzione composta da carboidrati ed elettroliti** che oltre a *migliorare l'assorbimento di acqua durante l'esercizio, favorisce il mantenimento della prestazione nel tempo* (Figura 2). Ogni **porzione di CR7 DRIVE** (2 misurini oppure 1 bustina in 500 ml di acqua) apporta **97 kcal** ed è arricchita di **vitamina B1 e B12**, che oltre a *favorire la produzione di energia*, contribuiscono alla *normale funzionalità del sistema nervoso*.

Quando **l'esercizio fisico è di lunga durata, pari o superiore ad 1h30'**, e lo **sforzo richiesto è di media-alta intensità**, è necessario introdurre una *quota tanto maggiore di carboidrati quanto più elevata è la durata e l'intensità della sessione* (Figura 2). **Meglio se l'energia richiesta proviene da una duplice fonte** (fruttosio oltre che maltodestrine) così da *garantire un assorbimento prolungato nel tempo*. Il **PROLONG** con **225 kcal** contiene *carboidrati ed una piccola quota di proteine (rapporto carboidrati-proteine 8:1)*, ideale per chi pratica discipline di lunga durata ed ha necessità di un sostegno energetico nel tempo, senza trascurare il supporto alla struttura muscolare impegnata.

Dopo l'allenamento è importante continuare a reintegrare liquidi affinché l'organismo sia nelle condizioni ideali per affrontare la fase di recupero. La strategia legata all'idratazione, ed al corretto utilizzo delle bevande in base all'esercizio fisico praticato, permette all'organismo di accelerare ed ottimizzare il recupero nella fase post-attività, facilitando ad esempio il ripristino delle scorte di glicogeno e il mantenimento di un buon equilibrio idrosalino.

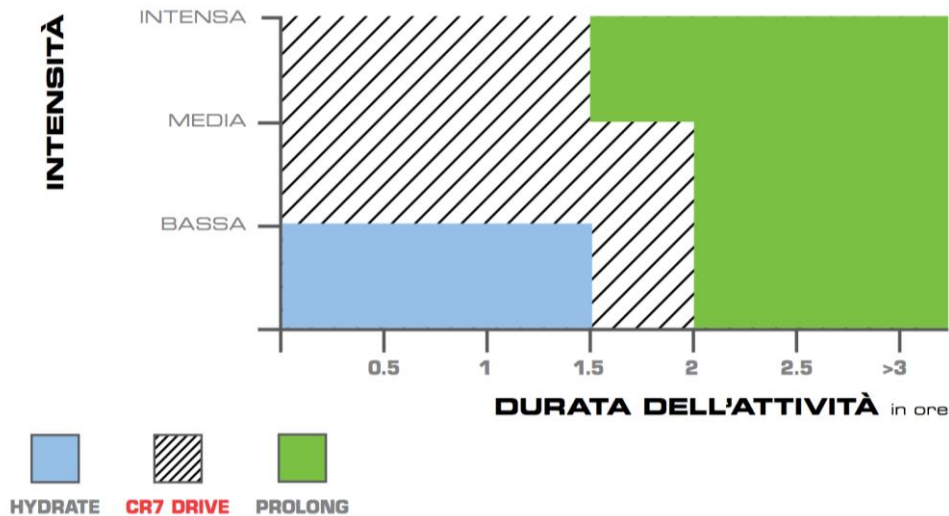


Figura 2 - Strategie d'idratazione in base ad intensità e durata dell'esercizio

Bibliografia

1. Sawka, M.N., L.M. Burke, E.R. Eichner, R.J. Maughan, S.J. Montain, and N.S. Stachenfeld. 2007. Exercise and fluid replacement position stand. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39(2): 377-389.

2. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S; American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance J Am Diet Assoc. 2009 Mar;109(3):509-27.