

Rigenerazione – Apporto di liquidi: Per spegnere la sete

Questo aiuto contiene dei consigli pratici sulla reidratazione. Somministrando acqua ad organismi disidratati vengono ripristinate le giuste concentrazioni di sodio e di cloruro.



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).

Rigenerazione – Alimentazione: Un allarme chiamato sete



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO