Idratazione: Più che dissetarsi

Isostar? Gatorade? O piuttosto acqua? Gli esperti dello Swiss Forum for Sport Nutrition hanno esaminato da vicino il contenuto delle bevande energetiche.

Privilegiare l'acqua se lo scopo è di bruciare grassi!

È la sensazione di sete che avverte che è giunto il momento di bere. Questa carenza di liquidi può influire negativamente sulla prestazione fisica. Perciò si raccomanda di bere sufficientemente prima di praticare uno sport, ad esempio durante il riscaldamento o poco prima dell'inizio di una competizione. È pure buona regola bere durante una competizione se questa è di lunga durata, ma sempre in modo ragionevole.

Si è infatti osservato che alcuni sportivi al termine di uno sforzo pesavano di più a causa di un consumo eccessivo di liquidi. Ciò che provoca conseguenze nefaste sia per la prestazione sia per l'organismo.

Per un pubblico ben preciso

Il consumo di bevande energetiche è consigliato quando la prestazione fisica è l'obiettivo perseguito quotidianamente. In questo caso, la bibita stimola e prepara l'organismo alla competizione e all'allenamento. Al contrario, le persone che frequentano un centro fitness due o tre volte la settimana non hanno bisogno di consumarne.

Se invece l'intenzione è di bruciare grassi e controllare il proprio peso è imperativo ingerire esclusivamente acqua pura o tè non zuccherato (chi non può fare a meno dello zucchero può optare per il «light»). Le bibite zuccherate forniscono energia e limitano l'eliminazione dei grassi.

Tre ingredienti fondamentali

Le bibite energetiche classiche contengono acqua, glucidi (zucchero) e l'elettrolito di sodio (un componente essenziale del sale da cucina). L'apporto in acqua è primordiale per potenziare il bilancio idrico e di norma non si

dovrebbe bere più di 0,8-1 l di liquidi all'ora. Generalmente, da quattro a otto decilitri rappresentano una buona media.

È pure importante disporre di acqua a sufficienza prima della competizione per mantenere a lungo la propria prestazione fisica.

Per allenare quest'ultima, gli sportivi consumano pure alimenti ricchi di glucidi o delle bibite energetiche. Le riserve di zuccheri (depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato) sono limitate, contrariamente a quelle di lipidi che sono più importanti anche nelle persone esili, poiché durante uno sforzo intenso di oltre un'ora esse possono manifestare sintomi di esaurimento fisico, ciò che può provocare ripercussioni negative sulla prestazione fisica.

Per questa ragione si consiglia di consumare fra 30 e 60 grammi di glucidi all'ora, a seconda della necessità. La maggior parte delle bevande energetiche contengono da 60 a 90 grammi di glucidi per litro.

Eccezion fatta per il sodio, gli altri sali minerali sono eliminati in quantità insignificanti attraverso il sudore.

La perdita di sodio è generalmente minima durante un allenamento o una gara della durata di meno di tre ore. Durante uno sforzo più lungo, è possibile compensarla assumendo da 0,5 a 1,5 grammi di sodio per litro di bevanda, ciò che rappresenta una quantità sufficientemente bassa da non alterare il gusto.

L'osmolalità è determinante

Anche fattori, quali la temperatura, l'osmolalità (una misura della concentrazione di una soluzione) e soprattutto il gusto di una bibita energetica giocano un ruolo importante.

Un gusto gradevole spinge a consumare la bevanda in grandi quantità, ad esempio durante delle gare di una certa durata. L'osmolalità serve invece a misurare il numero di elementi sciolti per chilogrammo di bevanda. In questo contesto si parla di bevande ipotoniche, isotoniche o ipertoniche. Tre espressioni che traducono la concentrazione di una bibita energetica rispetto alla concentrazione del sangue, la quale influenza la rapidità del passaggio della stessa nello stomaco e del suo assorbimento nell'intestino.

Le bevande ad alta concentrazione (ipertoniche) vengono assimilate più lentamente e sono meno ben tollerate. Per questa ragione si consiglia di optare soprattutto per bevande ipotoniche (concentrazione di circa 150-250 mmol/kg) e isotoniche (ca. 280-320 mmol/kg). La maggior parte delle bevande energetiche si situa nei valori isotonici.

Nel succo d'arancia e nella coca cola la concentrazione è invece di 600 rispettivamente 500 mmol/kg, ciò significa che entrambe sono ipertoniche.

Occhio ai denti

La composizione delle bevande energetiche e il loro tasso sono sistematicamente indicati sulla bottiglia, mentre spesso non viene fornita alcuna informazione sull'osmolalità o il pH.

Dato che queste bibite generalmente sono consumate diverse volte al giorno e a sorsi, rimangono per un po' all'interno della bocca. Le bevande con un pH basso (ovvero acido dal profilo chimico) possono aggredire lo smalto dei denti nuocere alla loro salute.

La maggior parte delle bibite energetiche disponibili sul mercato hanno un pH assai basso, malgrado esistano diversi metodi per ridurre tecnicamente la loro acidità.

Samuel Mettler lavora come nutrizionsita all'Ufficio federale dello sport e allo Swiss Forum for Sport Nutrition al Politecnico di Zurigo.

L'opzione del fai da te – L'ideale sarebbe produrre delle bibite energetiche a base di acqua o di tè. A causa dell'elevato tasso di concentrazione, i succhi di frutta vanno diluiti. Nella maggior parte dei casi, i glucidi si presentano sotto forma di zucchero comune (saccarosio) e di polisaccaridi (maltodextrina), ma si possono pure utilizzare il fruttosio o lo zucchero d'uva. Nella tabella di seguito sono presentate cinque varianti di bevande energetiche (osmolalità compresa) da realizzare a casa propria.

Variante	1	2	3	4	5
Acqua/tè	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Sciroppo di lamponi			30 g	30 g	
Succo di arance					3 dl
Zucchero	30 g				
Fruttosio		30 g			
Maltodextrina	50 g	50 g	50 g	70 g	20 g
Sale	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Carboidrati	60 g	80 g	75 g	95 g	68 g
Osmolalità	164	264	157	172	320

Fonte: «mobile» 2/2008, pagg. 40-41, Samuel Mettler, Reto Bürki

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO