

Idratazione: L'acqua è ampiamente sufficiente

Una buona idratazione dipende dal rispetto di alcuni principi, come il tipo di bevanda, il volume e la frequenza, naturalmente secondo l'attività fisica praticata e la stagione. Ne parliamo con il nutrizionista Samuel Mettler.



Si consiglia di bere 2 dl di liquidi a intervalli di 15-20 minuti durante un'attività sportiva.

«mobile»: si raccomanda agli sportivi di bere regolarmente piccole quantità di liquidi per coprire il fabbisogno di acqua dell'organismo durante lo sforzo. Questa regola vale per ogni tipo di sport? Samuel Mettler: in linea di massima si dovrebbero ingerire due decilitri di liquidi ogni 15-20 minuti praticando qualsiasi attività sportiva. L'apporto in liquidi deve tuttavia essere adattato alle circostanze e alla disciplina sportiva. Nell'hockey su ghiaccio, ad esempio, è più facile bere grazie alla durata limitata dei passaggi sulla pista. L'impresa è invece più complicata per chi gioca a calcio o partecipa ad una maratona.

Le bevande energetiche forniscono energia ed elettroliti all'organismo. L'acqua non sarebbe sufficiente?

Quando si pratica fitness o sport durante il tempo libero l'acqua è ampiamente sufficiente. L'assunzione di bevande energetiche non è consigliata mentre si corre o si trascorre mezz'ora in sala di muscolazione, soprattutto se l'obiettivo perseguito è il controllo del proprio peso. Il consumo di queste bibite può infatti provocare un apporto energetico superiore all'eliminazione. Per questo motivo, le bibite energetiche sono adatte a sforzi intensi e di lunga durata.

Nel vostro laboratorio avete analizzato delle bevande energetiche e siete giunti alla conclusione che quasi tutte presentavano un pH basso (acido) che può nuocere alla salute dei denti. Come hanno reagito i produttori a questa critica? In modo assai mite. Soltanto alcuni di loro hanno aggiunto al loro assortimento una bevanda al pH neutro. In questo ambito c'è quindi ancora molto da fare. Se ci si allena più volte alla settimana e si consumano continuamente delle bevande energetiche saranno i denti a soffrirne. Delle bibite al pH neutro sarebbero pure meglio tollerate dall'organismo.

Succede spesso di consumare tè o altre bevande calde durante le pause. Cosa pensa di questa abitudine?

Consiglierei di cambiarla, poiché dopo un'attività fisica il corpo è generalmente surriscaldato e dovrebbe essere raffreddato, ciò che con una bevanda calda non è possibile fare. Inoltre, è molto più piacevole bere il tè quando è freddo ed è più facile consumarne in grandi quantità.

Bere troppo o non bere a sufficienza... Quali sono le quantità consigliate? Conoscersi è di grande aiuto in questi casi. Il problema sorge quando una persona teme di non bere a sufficienza ed esagera. L'eccesso di liquidi, e dunque di peso, pregiudica la prestazione. Inoltre, a seconda delle predisposizioni individuali, può causare seri problemi alla salute durante uno sforzo. Generalmente la regola è di consumare da quattro a otto decilitri di liquidi all'ora, valori questi che in presenza di basse temperature o di sforzi meno intensi possono essere ridotti. In estate o quando fa molto caldo il livello è solitamente più elevato. Pesarsi prima e dopo l'attività sportiva è un ottimo strumento di controllo, perché permette di valutare la perdita individuale di liquidi.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO