

L'importanza dell'idratazione nello sport

Pubblicato: Lunedì 10 Luglio 2017



L'acqua è elemento indispensabile per la vita. In media l'acqua costituisce circa il 65% del peso del corpo umano adulto, e nell'acqua avvengono tutte le reazioni biochimiche che ci permettono di vivere.

Data la sua importanza, e data la costante perdita di liquidi dal corpo, appare chiaro che bere acqua è fondamentale per la nostra salute.

Questo è vero soprattutto nello sportivo, dove lo sforzo intenso e prolungato aumenta di molto la sudorazione, con la quale vengono persi acqua e **sali minerali**.

Il reintegro di questi elementi è fondamentale per evitare l'insorgenza di problemi quali affaticamento, aumento della temperatura corporea, crampi. Una leggera disidratazione può far comparire precocemente e in maniera più marcata la sensazione di stanchezza.

La semplice percezione della sete non riesce a garantire una condizione di idratazione ideale, in quanto può essere deviata da molteplici fattori. Infatti, molto spesso, la necessità di bere si percepisce quando la disidratazione è già iniziata, e continua anche dopo l'attività fisica. Nel caso del ciclismo, ad esempio, può capitare di "dimenticarsi" di bere perché si è concentrati soprattutto sulla prestazione fisica. Deve quindi esserci **una consapevolezza** nella cura dell'idratazione che "forzi" lo sportivo a stabilire degli intervalli di tempo precisi (normalmente ogni 15-20 minuti circa) per dissetarsi.

Ma qual è la giusta bevanda da mettere in borraccia?

Innanzitutto dev'essere **veramente in grado di idratare**, quindi deve avere una giusta quantità di **acqua** e una concentrazione di **sali minerali** simile a quella del sangue, quindi isotonica, o leggermente ipotonica. Proprio per questo motivo risulta difficile ottenere bevande ben bilanciate "fatte in casa".

Dev'essere, inoltre, di rapido assorbimento e contenere una certa quantità di carboidrati (come maltodestrine e fruttosio), per conferire anche l'apporto energetico. D'estate, date le alte temperature e la maggiore perdita di liquidi, bisogna porre molta attenzione all'assunzione di sali minerali e di acqua, anche per consentire di raffreddare adeguatamente il corpo.

Tra i sali minerali più importanti ricordiamo magnesio, potassio e **soprattutto il sodio**, che è un minerale spesso "incriminato", ma che è quello maggiormente perso con la sudorazione e diventa essenziale all'interno della borraccia.

Per saperne di più e per suggerimenti sulla scelta del prodotto più adatto, passa da ProNutri in Via Cattaneo 4 a Busto Arsizio o scrivici su: <https://www.pronutri.expert/domande>.

ProNutri è leader a Busto Arsizio nella distribuzione di integratori professionali per lo sport.

ProNutri

Via C. Cattaneo 4, Busto Arsizio

Tel. 0331 636576

Sito internet: www.pronutri.it

Pagina Facebook: [ProNutri – Professional Nutrition](#)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it