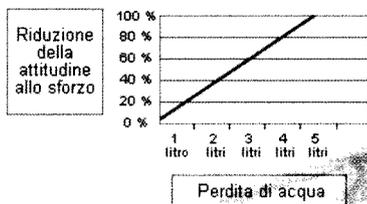




IMPORTANZA DELL'ACQUA NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA



Nel corso di un'intensa attività fisica e di una pratica sportiva regolare, la quota di acqua che viene persa può raggiungere valori rilevanti e compromettere tanto il risultato sportivo quanto lo stato di salute dell'atleta. La pratica sportiva, infatti, si caratterizza prevalentemente per un più o meno rilevante incremento della produzione di energia da parte delle fibrocellule muscolari impegnate nel gesto tecnico della specifica disciplina sportiva. Conseguentemente, e di pari passo con l'aumentare dell'utilizzazione dell'ATP, si verifica un incremento della quantità di calore prodotto, che a sua volta è responsabile dell'innalzamento della temperatura corporea tipico della pratica sportiva, così come di qualunque altra attività fisica che richieda un certo impegno muscolare. L'aumento della temperatura corporea interna che si determina nel corso dell'attività sportiva costituisce un potenziale fattore di

rischio per la salute degli atleti, oltre che un elemento sfavorevole per la prestazione atletica. Pertanto, l'organismo umano quando è sottoposto ad uno sforzo fisico, tanto più se svolto in condizioni di temperatura e umidità ambientale elevate, ma anche in caso di temperature fredde, deve necessariamente attivare quei meccanismi (termoregolazione) in grado di indurre una adeguata riduzione della temperatura corporea (termodispersione) e viceversa. Il meccanismo più efficace in tal senso è certamente l'evaporazione del sudore che, durante il lavoro muscolare, viene prodotto in maniera più efficiente proprio per salvaguardare l'integrità dell'organismo e per garantire la massima capacità di prestazione atletica. Infatti, ogni grammo o millilitro di acqua che evapora comporta la dispersione di 0,58 Kcal; tuttavia, a questo proposito, è bene ricordare che sudare non determina dispendio energetico (non fa dimagrire) e che solo l'acqua effettivamente evaporata produce una riduzione della temperatura corporea. Viceversa, quella che rimane negli indumenti rimossi, o sgocciola, oppure viene allontanata meccanicamente dalla superficie cutanea, ad esempio con gli asciugamani, non produce effetti favorevoli sulla termo dispersione, ma al contrario determina una ulteriore perdita

di acqua in grado di aggravare lo stato di disidratazione dell'organismo. In atleti impegnati in allenamenti e/o gare di rilevante intensità e durata si possono verificare variazioni di peso fino a 5-6 Kg, rappresentati in grandissima parte dell'acqua persa con la sudorazione. Il sudore è un liquido biologico costituito prevalentemente di acqua, con minime quantità di sali minerali, come cloro, magnesio, potassio e anche di ferro e calcio. Una carenza di acqua è mal tollerata dall'organismo, la capacità di prestazione atletica si riduce al grado di disidratazione del nostro corpo: una perdita del 2% del volume dell'ATC (acqua totale corporea) altera la termoregolazione e influisce negativamente sull'efficienza e sulle capacità fisiche del soggetto, mentre una perdita del 5% comporta il rischio di crampi ed è in grado di determinare una riduzione del 30% della prestazione sportiva. Perdite idriche maggiori compromettono l'omeostasi dell'organismo e risultano particolarmente pericolose fino a diventare addirittura rischiose per la vita (ipertermia e colpo di calore). E' chiaro, pertanto, che la principale integrazione di cui hanno bisogno gli atleti è quella idrica, ciò vale tanto per gli sportivi di élite che per quelli di minor livello tecnico.

INTERVISTA A MASSIMO RUGOLO

"Quanto, cosa e quando uno sportivo deve bere?"

Acqua, acqua ed ancora acqua... Ecco a voi... l'universo che vi circonda... L'acqua, definita anche l'oro blu del XXI° secolo, ricopre la superficie terrestre per ben il 71% della sua superficie. Nel corpo umano l'acqua rappresenta ben il 70-75% del peso corporeo nei bambini, mentre negli anziani il 45-55%. L'acqua è presente in ogni cellula dell'organismo. Ogni grammo di proteine lega 4 grammi di acqua, mentre ogni grammo di grasso solo 0,2 grammi. E' quindi evidente che i soggetti obesi hanno una percentuale di acqua corporea inferiore ai soggetti magri. Poiché le donne hanno normalmente, rispetto agli uomini, circa il 5% in più di tessuto adiposo, la loro percentuale di acqua risulta essere di circa il 55% rispetto al 60% degli uomini. Bere è davvero fondamentale, così come idratarsi, specie in determinati momenti della giornata. Non bisogna mai e poi mai bere quando si ha sete bensì, molto prima, onde evitare di essere già in carenza d'acqua, ossia disidratati. Il solo 2% in meno di idratazione comporta ben il 20% in meno di energia fisica. Inoltre non bisogna bere durante i pasti se non in quantità limitate per non spegnere il fuoco che brucia gli alimenti.

Dilavare i succhi gastrici è molto facile se si beve durante i pasti. Il calore dell'acqua assunta nei vari momenti del giorno è anche piuttosto importante. Bere al mattino è possibile e si dovrebbe ma, l'acqua in quei momenti potrà essere anche più fresca; al contrario man mano che si va verso la fine della giornata bisognerebbe bere acqua più calda.

Al mattino bisognerebbe bere un quantitativo d'acqua di almeno 300-550 ml poiché il corpo durante il riposo non ha ricevuto liquidi. Successivamente sarebbe molto meglio bere fuori dai pasti. Mentre per gli allenamenti sarebbe bene bere acqua 330-540 ml pre e 500 ml subito dopo... per idratare il corpo e raffreddare gli organi. Ricordiamo che il sangue è fatto d'acqua oltre che di altre sostanze, quindi meno si beve e più il liquido ematico si addensa. Ciò non è positivo per la nostra pompa sanguigna il CUORE, che deve sforzarsi maggiormente per inviare il liquido in tutto il corpo. Bere è fondamentale e per gli atleti che vogliono definire il quantitativo in litri ideale da bere, la migliore soluzione è moltiplicare 0,05 per il proprio peso corporeo. L'acqua è il vero oro che dobbiamo proteggere e non inquinare!!!