Bilancio idrico e sport: ecco quello che devi sapere

Data: 12 agosto 2020 | Autore: Redazione



Solitamente tramite la **dieta**si introduce acqua all'interno del corpo, il 60% viene ricavato dall'acqua stessa, il 30% dai vari cibi ed il rimanente 10% dal metabolismo (circa 150-250 ml). L'acqua fuoriesce dal corpo attraverso:
-L'evaporazione della cute;

-L'evaporazione dell'aria che viene fuori durante la respirazione;

-Dai reni, ovvero dall'urina;

-Dall'intestino crasso.

In condizioni di riposo si ha una perdita giornaliera del 30% di acqua, ciò che ne disperde di più sono i reni che ne eliminano il buon 60%.

Cosa succede invece durante l'attività fisica?

La perdita di liquidi durante l'attività fisica si intensifica perché il corpo inizia ad aumentare la sua temperaturae l'unico modo per abbassarla è sudare, il sudore quindi non è altro che un meccanismo di termoregolazione. La sudorazione dipende da diversi fattori: **-La temperatura corporea;**

-L'umidità;

-L'irraggiamento;

-Dimensione corporee;

-Tasso metabolico.

Durante l'esercizio fisico aumenta l'attività metabolica e l'attività di produzione di acqua, però in quantità minore rispetto a quanto se ne perdono; durante l'allenamento ciò può portare alla disidratazione.

Cosa succede alla prestazione quando ci si disidrata?

La poca presenza di acqua nel corpo, fa diminuire il livello di prestazione al quale si aggiungono problematiche cardiovascolari, di fronte alle quali il corpo cerca di adattarsi. Accade che l'assenza di acqua porta al consumo del liquido plasmatico nel sangue, e il corpo reagisce come se fosse davanti ad un'emorragia, perché si è abbassato il volume di sangue, la pressione, e il cuore si trova così ad aumentare la frequenza cardiaca e la vasocostrizione per cercare di mantenere a livello la pressione.

Durante l'attività fisica,oltre all'acqua si perdono anche sali minerali. Il sudore è un tipo di filtrato che contiene elettroliti. L'elettrolita presente in maggiore concentrazione nel sudore è il sodio, poi si trova il cloro, il potassio, il magnesio e il calcio. Il sodio viene quindi eliminato attraverso il sudore, ma nel corpo è presente un ormone che si chiama aldosterone prodotto dalle ghiandole surrenali che serve esattamente a riassorbire il sodio, di conseguenza il contenuto di sodio si alza provocando una sensazione di sete che stimola a bere acqua e quindi ad introdurre liquidi.

La sete

Lo stimolo della sete è regolato dall'ipotalamo, si comincia ad avvertire il bisogno di bere dopo l'inizio della disidratazione. Si beve sempre meno di quello in cui c'è bisogno realmente e quindi il corpo è sempre in deficit di liquidi. Se si beve troppa acqua il livello di sodio scende sotto il livello standard e si va incontro a iponatremia, i sintomi saranno debolezza, disorientamento, convulsioni e coma, ma è difficile arrivare a questa condizione.

La dieta dell'atleta

Un atleta per mantenere alti i livelli della prestazione non ha bisogno solo di acqua, ma anche di una buona ed efficiente alimentazione. Alcune volte si può notare una scarsa performance che non riguarda il livello fisico dell'atleta bensì alimentazione e sonno. È efficace anche una dieta vegetariana, stando attenti a fornire il giusto equilibrio degli amminoacidi essenziali, un adeguato apporto calorico, e fonti sufficienti di **vitamina A, B e D, calcio e ferro.**

Negli anni 60 si propose un programma di carico di glicogeno. Si faceva svolgere un**allenamento estenuante**7 giorni prima della gara. Per i primi 3 giorni si faceva mangiare solo grassi e proteine per privare i muscoli di carboidrati, questo aumentava l'attività della glicogeno-sintasi, enzima responsabile della sintesi del glicogeno. 3 giorni prima della gara invece si assumeva una dieta ricchissima di carboidrati, che portava ad un maggiore immagazzinamento di glicogeno nel muscolo. Da ciò si è verificato che le scorte di glicogeno raddoppiavano, ma ci fu un aspetto negativo, ovvero quello che gli atleti non svolgevano il proprio allenamento al massimo delle loro capacità, andando incontro ad infortuni.

Secondo il metodo di Sherman, l'atleta invece deve ridurre semplicemente l'allenamento una settimana prima della gara e seguire una dieta mista, che contenga il 55% di calorie provenienti da carboidrati, fino a 3 giorni prima della gara. In questi ultimi giorni l'allenamento deve essere ridotto ad un riscaldamento giornaliero di 10-15 minuti associato ad una dieta ricca di carboidrati. Con questo metodo la scorta di glicogeno raddoppia, con il vantaggio che l'atleta arriva più riposato alla gara. È inoltre consigliato durante l'attività fisica di assumere bevande con una buona concentrazione di zuccheri ed una bassa concentrazione di sali.

Concludendo, la dieta nello sport è fondamentale, ed è complementare all'attività fisica, correlata ad un'assunzione di acqua prima, durante e dopo l'attività.

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, clicca qui).

Dott.ssa Alessandra Piperata

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/bilancio-idrico-e-sport-ecco-quello-che-devi-sapere/124866