



## ► L'acqua e lo sport

Durante le attività sportive, specie se prolungate e impegnative, la perdita di liquidi (sudore, respirazione) è ingente. Una perdita di liquidi pari al 2% del peso corporeo induce a un calo della prestazione, che diventa notevole con la perdita di liquidi pari al 4% del peso corporeo. Già con queste percentuali l'atleta entra in stato di **disidratazione**; compaiono problemi muscolari, crampi, rischi di infortuni e peggioramento della prestazione. Se poi, oltre all'impegno sportivo, si aggiungono anche temperature elevate e alto tasso di umidità, le perdite di liquidi pari all'8-10% del peso corporeo possono portare l'atleta verso il **colpo di calore**. Bisogna considerare che negli sport di *endurance* si possono perdere sino a 5,6 litri di acqua e di sali! È opportuno che chi pratica queste attività si salvaguardi, iniziando a bere molto fin dal giorno precedente l'attività di lunga durata. Dovrebbe inoltre bere mezzo litro di acqua 30-40 minuti prima dello sforzo e continuare a farlo a intervalli regolari, circa ogni 20 minuti. Inoltre, i livelli di idratazione non si normalizzano entro qualche ora dallo sforzo, ma solo dopo 2 o 3 giorni. L'idratazione deve perciò continuare anche nei giorni successivi. Nel caso di sudorazioni molto abbondanti, oltre a ingerire acqua, è consigliabile anche un'integrazione salina. Invece di ricorrere agli innumerevoli e tanto usati (spesso anche a sproposito) integratori, è ottima soluzione bere un bicchiere di succo di pomodoro o di arancia per ogni litro di sudore perso. Un'altra buona soluzione consiste nell'aggiungere all'acqua un po' di sale da cucina e di zucchero.

### ► Quanto bere prima, durante e dopo una corsa

La corsa è una delle attività più comunemente praticate; può essere breve (e durare solo una mezzora) oppure impegnativa e di lunga durata (oltre le 4 ore). È importante imparare a prepararsi e reintegrare in maniera corretta i liquidi persi. La tabella che ti proponiamo fornisce utili indicazioni su quanta acqua è opportuno assumere prima, durante e dopo la corsa. Tieni comunque presente che i quantitativi sono indicativi, perché il fabbisogno di acqua cambia in funzione di molte variabili: la temperatura e l'umidità (più sono alte, maggiore è la quantità di acqua da assumere), il peso dell'atleta (più chili si hanno, più acqua si perde) e l'efficienza dei meccanismi di autotermoregolazione.

TEMPI DI ALLENAMENTO	PRIMA DELLA CORSA (10-15 minuti circa)		DURANTE LA CORSA (a intervalli regolari)		DOPO LA CORSA (nella mezzora successiva)	
	Sudorazione normale	Sudorazione abbondante	Sudorazione normale	Sudorazione abbondante	Sudorazione normale	Sudorazione abbondante
30 minuti	150 ml	250 ml	150 ml	150 ml	250 ml	350 ml
1 ora	150 ml	250 ml	150 ml	250 ml	350 ml	500 ml
1 ora e 30 minuti	150 ml	250 ml	250 ml	350 ml	350 ml	500 ml
2 ore	150 ml	350 ml	350 ml	500 ml	500 ml	750 ml
2 ore e 30 minuti	250 ml	350 ml	350 ml	500 ml	500 ml	750 ml
3 ore	250 ml	500 ml	350 ml	750 ml	750 ml	1 l
3 ore e 30 minuti	350 ml	500 ml	750 ml	1 l	750 ml	1 l
4 ore	500 ml	500 ml	1 l	1,25 l	1 l	1,5 l
Oltre le 4 ore	500 ml	500 ml	1,25 l	2 l	1 l	1,5 l