

Newsletter: Marzo 2020

IDRATAZIONE E ATTIVITA' FISICA

a cura di Dr.ssa Laura Maccatrozzo, Dietista e Consulente Nutrizionale



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



IDRATAZIONE E ATTIVITA' FISICA

Vi capita di sentirvi molto stanchi durante l'allenamento e di non riuscire a dare il massimo?

Prima di indagare a lungo su quali potrebbero essere le cause di questa situazione vi consiglio di verificare una cosa molto semplice.

Bevete abbastanza? Arrivare

all'allenamento ben idratati è il primo passo per garantire una buona performance.



È ben risaputo che il nostro corpo è costituito da circa il 60% di acqua (più nei bambini e meno negli anziani), ma molto spesso non sappiamo dare il giusto valore a questa affermazione.

L'acqua è indispensabile per ogni funzione del nostro organismo.

Durante l'esercizio fisico si perdono diversi litri di acqua attraverso la sudorazione. Una persona non allenata perde circa 0,8 litri all'ora, mentre una ben allenata anche fino a 2-3 litri all'ora.

Ad ogni litro di acqua che si

perde corrisponde un aumento di 8 battiti per minuto, un abbassamento della gittata cardiaca di 1 L/min e il rialzo della temperatura interna di 0,3 °C. Tutte condizioni che compromettono la performance e aumentano il rischio di

infortunio.

La disidratazione è un pericolo reale, sia per il rendimento che per la salute. In figura 1 si possono osservare gli effetti principali della disidratazione.

Percentuale del peso corporeo persa		
1-5%	6-10%	11-20%
Sete. Malessere. Riduzione dei movimenti. Inappetenza. Eritema. Irrequietezza. Fatica. Aumento del ritmo cardiaco. Aumento della temperatura. Nausea. Crampi. Vertigini. Arrossamento della pelle.	Vertigini. Mal di testa. Fiato corto. Formicolio. Diminuzione del volume e aumento della concentrazione ematica. Secchezza delle fauci. Cianosi. Difficoltà di parlare. Formicolio in gambe e braccia. Incapacità a camminare.	Delirio. Spasmi. Gonfiore Linguale. Incapacità di deglutire. Perdita udito. Visione offuscata. Pelle rugosa e ipersensibile. Minzione dolorosa. Anuria. Colpo di calore. Perdita di coscienza, fino la morte.

Figura 1. Effetti della disidratazione.



Anche l'abbigliamento ha un ruolo importante. Infatti, coprirsi troppo o impermeabilizzarsi durante l'esercizio diminuisce drasticamente l'efficacia della sudorazione e di conseguenza riduce la performance.

Chi deve stare particolarmente attento?

- Gli atleti di sport "stop & go" (come calcio, basket ecc.) o di lotta.
- Chiunque superi i 45 minuti continuati di esercizio.
- Chiunque si alleni in climi

caldo-umidi.

- Chiunque cambi repentinamente clima.



E il "popolo del fitness"?
 In ambiente indoor la dispersione di liquidi (e di elettroliti) è molto

elevata, anche se l'intensità di allenamento è modesta. Secondo uno studio il 58% dei soggetti che praticano fitness in Italia presenta uno stato di disidratazione durante l'allenamento.

Come introdurre abbastanza acqua?

Dico subito che la tecnica del "bevo quando ho sete" non è una buona soluzione. Infatti, quando percepiamo il senso di sete ormai è troppo tardi, siamo già in uno stato di disidratazione.

Che fare quindi?

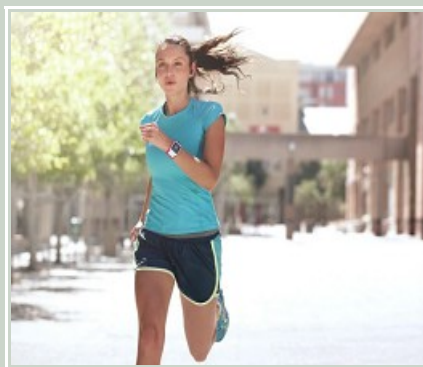
È importante bere nel corso di tutta la giornata. Introdurre di base circa 1,5-2 litri di acqua di solito è più che sufficiente. Oltre all'acqua si possono scegliere tè e tisane non zuccherati.

E per l'allenamento?

Le linee guida più autorevoli a riguardo consigliano una media di 5-10ml/kg di fluidi dalle 4 alle 2 ore prima dell'attività fisica. Per un uomo di 70 kg quindi, equivalgono a circa 350-700ml.

Durante l'attività fisica è bene

bere circa 400-800ml ogni ora oppure 150-200ml ogni 15-20min.



Come capire se si beve a sufficienza?

Bisogna pesarsi prima e dopo l'allenamento e verificare se vi è una variazione di peso. Si è a rischio di disidratazione per perdite di peso pari o superiori al 2%. In una ragazza di 60kg quindi, se dopo l'allenamento arriva a pesare 58,8kg (che equivalgono a perdite in sudore), dovrà bere circa 500-700ml/0,5kg di peso perso. Quindi poco più di un litro.

Anche controllare l'urina può essere d'aiuto. Quando è di colore troppo intenso può significare che non si sta bevendo a sufficienza.



L'acqua è sufficiente?

Per attività di durata inferiore all'ora l'acqua è più che sufficiente.

Si consiglia invece di assumere soluzioni idrosaline se l'esercizio dura più di un'ora ed è di intensità moderata-elevata.



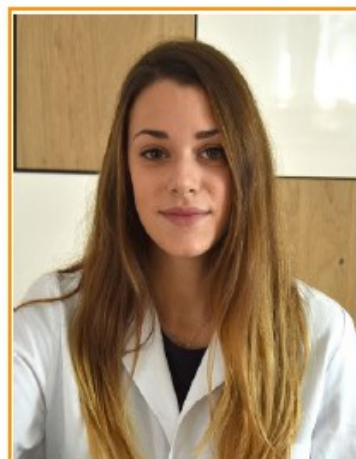
La bevanda deve contenere zuccheri (preferibilmente una miscela di monosaccaridi) e sali in piccola percentuale.

Per scoprire che tipo di bevanda si addice di più al vostro tipo di attività si consiglia di rivolgersi ad un nutrizionista specializzato in nutrizione sportiva.

DOTT. SSA LAURA MACCATROZZO

Dietista

Laureata in dietistica presso l'Università degli studi di Padova (con votazione 110 e lode/110), durante gli anni universitari ha lavorato come tirocinante nell'ambito dell'educazione alimentare e in ambito clinico presso il Servizio di Diabetologia di Padova e il Servizio Dietetico dell'Ospedale di Treviso.



Dopo la laurea ha svolto alcuni mesi di frequenza volontaria presso l'Ospedale Civile di Venezia ed ha continuato ad ampliare le sue conoscenze professionali, approfondendo l'ambito dell'alimentazione nello sportivo. Nel maggio 2019 ha ottenuto il diploma del master in "Nutrizione e dietetica applicata allo sport" ed ha frequentato la Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport (SANIS).

Attualmente lavora come libera professionista in diversi ambulatori della provincia e dal 2019 collabora con lo Studio dietetico della Dott.ssa Pavan.

Iscritta all'Albo dei Dietisti presso l'ordine TSRM PSTRP di Venezia Padova.

Per informazioni
Studio Dietetico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it