

L'ACQUA E LO SPORT

Non solo energia...

Per ottenere il massimo della forza e della resistenza dal nostro corpo dobbiamo alimentarlo bene.

Zuccheri, pasta, riso, pane, frutta secca sono l'ideale per avere energia. Carne, pesce, uova e legumi ci danno le proteine per far crescere e mantenere sani i muscoli... Ma a noi non serve soltanto energia, occorre anche bere molta acqua. Hai mai fatto caso a quanto bevono i campioni durante le gare? Cerca su internet o sui giornali delle immagini di sportivi intenti a bere e incollale qui sotto. Vedrai: non c'è praticamente sport che si possa praticare senza bere...



Ma quanto si suda facendo sport?

Dipende da molte cose, naturalmente dal tipo di sport, dal grado di allenamento e anche dalla temperatura dell'ambiente... Uno sportivo che svolga un'attività molto intensa in un periodo caldo, può arrivare persino a perdere **3 litri** all'ora. Pensa che i maratoneti di alto livello perdono anche **5 litri** di sudore durante una gara!

A questo punto, una domanda viene spontanea: ma io quanto devo bere per praticare al massimo la mia attività preferita? Per calcolarlo ti basta sapere fare addizioni e sottrazioni...

Segui queste istruzioni e completa lo schema di fianco:

1. Misura il tuo peso subito prima di iniziare a fare sport (peso iniziale)
2. Pratica un'ora di attività sportiva
3. Segna esattamente la quantità di acqua che bevi nell'ora di sport (acqua bevuta)
4. Misura di nuovo il tuo peso (peso finale)
5. Calcola la differenza tra prima e dopo. In pratica il peso perso è quasi esclusivamente acqua. Solo pochi grammi sono dovuti a una perdita di grassi e zuccheri.
6. Somma al risultato la quantità d'acqua che hai bevuto mentre facevi sport.

QUANTA ACQUA MI SERVIREBBE?

DATI

Peso iniziale = grammi

Peso acqua bevuta = grammi (1 ml = 1 g)

Peso finale = grammi

CALCOLI

Peso iniziale - peso finale = grammi

Differenza peso + acqua bevuta = grammi

RISPOSTA

La quantità di acqua che dovrei bere durante un'ora di sport per compensare tutta quella che perdo è di grammi, praticamente corrispondenti allo stesso numero di millilitri



...e nel nuoto?

Anche chi nuota, nonostante sia immerso nell'acqua, deve bere prima e dopo la gara. Lo stare nell'acqua infatti stimola la produzione di urine. Ti è mai capitato di sentire un'improvvisa voglia di fare pipì mentre facevi un bel bagno in mare?

Due domande curiose...

Secondo te si perde molta acqua anche negli sport invernali?

La risposta è sì e sai perché? È semplice: l'aria fredda contiene meno umidità di quella calda, così quando uno sciatore la respira, questa assorbe molto vapore dal nostro organismo, impoverendolo d'acqua. Hai mai osservato in televisione quelle "nuvolette" che escono dalla bocca dei campioni di sci quando respirano affannosamente dopo la gara? Beh è tutta acqua persa dal loro corpo. Per stare bene devono reintegrarla bevendo.

Acqua e sudore...

Facendo attività fisica e sportiva non si perde solo acqua: nel sudore sono presenti anche molti sali minerali che vanno assolutamente reintegrati. Un litro di sudore contiene addirittura un grammo e mezzo di sali minerali. Il più importante è di gran lunga il sodio, ma si perdono anche cloro, potassio e magnesio.

L'ideale per reintegrare i sali persi con il sudore è bere acque che abbiano un buon contenuto di questi minerali.

Prova a confrontare tra loro quattro etichette di acqua minerale diverse, ritaglia di ciascuna la parte dedicato alla composizione, incollale qui sotto e indica l'acqua che contiene più sodio, quella più ricca di potassio, di cloro (trovi scritto "cloruro") e di magnesio.

Ricca di

Ricca di

Ricca di

Ricca di

La forza se ne va...

Perdere anche solo un litro d'acqua con il sudore riduce le prestazioni di uno sportivo e lo fa sentire affaticato. Ma perché questo succede? È semplice da spiegare: perdere acqua vuol dire anche togliere una parte di liquidi al sangue e rendere più difficile il trasporto delle sostanze nutritive e il lavoro del cuore, inoltre, perdendo acqua, l'organismo fa più fatica a controllare la temperatura del corpo che tende a crescere quando si fa sport.

Soprattutto mentre si fa attività fisica, non si deve aspettare di avere sete per bere. Chi corre a piedi o in bicicletta, piuttosto che chi gioca a calcio, a tennis o a basket dovrebbe bere un po' a intervalli regolari durante l'attività fisica.

.....



La caccia al tesoro: il momento di bere

Per un sportivo è importante bere prima, durante e dopo l'attività fisica.

Prima perché se si inizia non perfettamente idratati, la temperatura del corpo tende ad aumentare più velocemente e il cuore fa più fatica. Il consiglio è di bere mezzo litro d'acqua **2 ore** prima dell'allenamento o della gara.

Durante l'attività si dovrebbe bere acqua ogni **10'/15'**. Quanta? Dipende da persona a persona: ciascuno dovrebbe trovare qual è la quantità di acqua che gli permette di fare sport bene senza appesantire lo stomaco.

Dopo l'esercizio è comunque importante bere ancora un po' d'acqua perché anche finito lo sforzo il fisico continua a eliminarne.

Sono concetti semplici, ma che non tutti conoscono: perché non provi a riassumerli con uno slogan nello spazio qui accanto?

Il mio slogan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cosa ho imparato?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....