**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 2

**Artikel:** Bere, che piacere

**Autor:** Bignasca, Nicola

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1001619

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Alimentazione (2)

# Bere, che piacere

La sete è una sensazione, un bisogno, un desiderio, un appetito, un riflesso, un comportamento. Può essere persino una tortura quando è estremamente esagerata. Nello sport, poi, l'assunzione di liquidi è un importante fattore della prestazione.

*Nicola Bignasca*

Il 60% circa del nostro corpo è costituito di acqua. In questo ambiente liquido si svolgono tutte le reazioni chimiche essenziali alla vita. Orbene, noi disperdiamo acqua continuamente sotto forma di vapore ad ogni espirazione, dai pori attraverso la sudorazione, e in forma liquida tramite le urine e le feci. L'assunzione di liquidi, invece, è irregolare e frastagliata nella giornata in quanto dipende dal desiderio, dall'occasione o dalle abitudini.

**Reni modulari**

Questo sfasamento tra perdita e apporto di liquidi richiede un meccanismo flessibile capace di assicurare la stabilità dello stato idrico in caso in cui sia compromessa. Questo compito viene assolto dai reni i quali riescono a modulare il volume d'acqua espulso tramite le urine. La fluttuazione assai elevata di orinazione, che può variare dagli 0,5 ai 3 litri al giorno, permette di tollerare temporaneamente una sudorazione importante collegata ad una privazione d'acqua. Ma a quali principi sottostà la sete? A questa domanda ha dato una risposta esauriente Jacques Décombaz, del Dipartimento di nutrizione del Centro di ricerca della Nestlé in un articolo di cui riassumiamo i contenuti principali.

## Occhio al contenuto

È stato dimostrato che l'assunzione di bibite sportive a base di carboidrati poco prima, durante e dopo uno sforzo fisico – a seconda della durata e dell'intensità di quest'ultimo – può migliorare la prestazione, o meglio il processo di recupero. Grazie ai carboidrati e alle sostanze minerali che contengono, queste bevande permettono di recuperare i liquidi persi durante la traspirazione e di recuperare energia. Un litro di bibita sportiva dovrebbe contenere dai 40 agli 80 grammi di carboidrati, sotto forma di glucosio o di pasticche di glucosio (ad esempio maltodestrina), associato a fruttosio o a zucchero domestico. Inoltre, per ogni litro dovrebbe esserci anche 1 grammo/1 grammo e mezzo di sale da cucina per favorire l'assimilazione di acqua da parte dell'intestino e il mantenimento di acqua nell'organismo e prevenire la disidratazione durante gli sforzi di lunga durata. Senza dimenticare che queste bibite sono davvero saporite.

### Quando e come bere

Poco prima di intraprendere uno sforzo fisico è consigliabile ingerire dai tre ai cinque decilitri di una bibita sportiva. Un gesto, questo, che garantisce sin dall'inizio un'idratazione ottimale e un corretto apporto di energia. Si raccomanda comunque di testare la tollerabilità alla bevanda già durante gli allenamenti. Di regola, l'assunzione di una bevanda a base di carboidrati durante sforzi di una durata massima di circa un'ora non migliora la prestazione dell'atleta, tranne in condizioni meteorologiche particolari (canicola e umidità) e durante sforzi molto intensi. Durante sforzi di una durata superiore ai 60 minuti, bisognerebbe invece ingerire una di queste bevande ad intervalli regolari (da uno a due decilitri ogni 15 a 20 minuti).

Al termine dello sforzo, le bibite sportive addizionate di una sufficiente dose di sale permettono di compensare la perdita di liquidi e di carboidrati, visto che solitamente in questi momenti lo sportivo non ha fame e non desidera ingerire cibi solidi.

### Una bevanda fatta in casa

- 1 litro di tè/acqua, 30 gr. di zucchero + 40 gr. di maltodestrina, ca. 1 a 1,5 gr. di sale da cucina ed eventualmente succo di limone.
- 1 litro di acqua con 30 gr. di sciroppo + 40 gr. di maltodestrina, ca. 1 a 1,5 gr. di sale da cucina.

*Tratto da: Spahr, C.; Mannhart, C.: Müesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport. Macolin, Ufficio federale dello sport Macolin 2005 (in preparazione)*

### Il meccanismo della sete è impreciso

Il bisogno di dissetarsi subentra assai tardi in caso di un'alterazione sensibile dello stato idrico: bisogna infatti attendere un aumento dell'1 a 2 per cento della concentrazione di soluzioni o una diminuzione del 10 per cento circa del volume sanguigno. Quando, molto assetati, iniziamo a bere, si producono due fenomeni assai sorprendenti: la percezione della sete diminuisce rapidamente, prima ancora che i liquidi abbiano avuto il tempo di superare la barriera dello stomaco e di essere assorbiti dall'intestino. Ciò è dovuto al fatto che diversi sistemi di controllo inviano dei segnali destinati ad eliminare la sete e ad interrompere l'assunzione di liquidi: la bocca e la gola, la sfera gastro-intestinale si superpongono cronologicamente producendo e mantenendo l'inibizione di bere. Nel momento in cui, dissetati, smettiamo spontaneamente di bere, possiamo osservare come spesso il volume di liquidi ingerito è inferiore al volume da sostituire. E questo è il secondo fenomeno sorprendente, di cui parlavamo più sopra: al termine del ciclo rimane una parte sostanziale di deficit idrico, denominato disidratazione volontaria. In altre parole, il meccanismo della sete è poco preciso nell'Uomo, in quanto da un lato reagisce in modo tardivo ad un inizio di disidratazione e dall'altro non ripristina interamente l'equilibrio idrico iniziale.

### Urina sotto controllo

Il controllo delle urine è un metodo semplice ed efficace per controllare l'equilibrio idrico. Se l'urina è abbondante e relativamente chiara, ne possiamo dedurre che l'equilibrio idrico è ottimale. Se invece, l'urina esce in quantità minime, è scura ed emana un odore forte, siamo in presenza di segnali di disidratazione o di disturbi del metabolismo.

***Per saperne di più***

*Décombaz J.: La soif. In: Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport, 4/04.*

### L'acqua non deve mai mancare

Per rapporto al peso del loro corpo, bambini e giovani necessitano una maggior quantità di liquidi rispetto agli adulti. La quantità di acqua contenuta nel loro corpo è più elevata di quella presente negli adulti e anche la loro superficie corporea è più grande rispetto al peso del corpo. La crescita spinge inoltre il metabolismo a funzionare a pieno regime e questo richiede una maggiore assunzione di acqua.

### Valori indicativi

- Bere almeno 1,5 a 2 litri di acqua al giorno; 1,5 litri di acqua per litro di sudore.
- Alimentazione di base: possibilmente assumere bevande non zuccherate, come acqua, acqua minerale, tè di frutta o succhi di frutta precedentemente diluiti.

### Ricette

- Aggiungere all'acqua un po' di limone, di arancia o di sciroppo.
- Tè freddo fatto in casa. Doppia-tripla dose di tè di frutta (bustina o sciolto), togliere il tè dall'acqua e zuccherarla leggermente. Per raffreddare più velocemente la bevanda mantenendone l'aroma invariato, aggiungere una grande quantità di cubetti di ghiaccio.
- Diluire succo, limonata o tè freddo con acqua del rubinetto o acqua minerale (dosi: un terzo di succo per due terzi di acqua).

*Tratto da: Spahr, C.; Mannhart, C.: Müesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport. Macolin, Ufficio federale dello sport Macolin 2005 (in preparazione)*