Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Artikel: Più che dissetarsi

Autor: Mettler, Samuel / Bürki, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001534

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

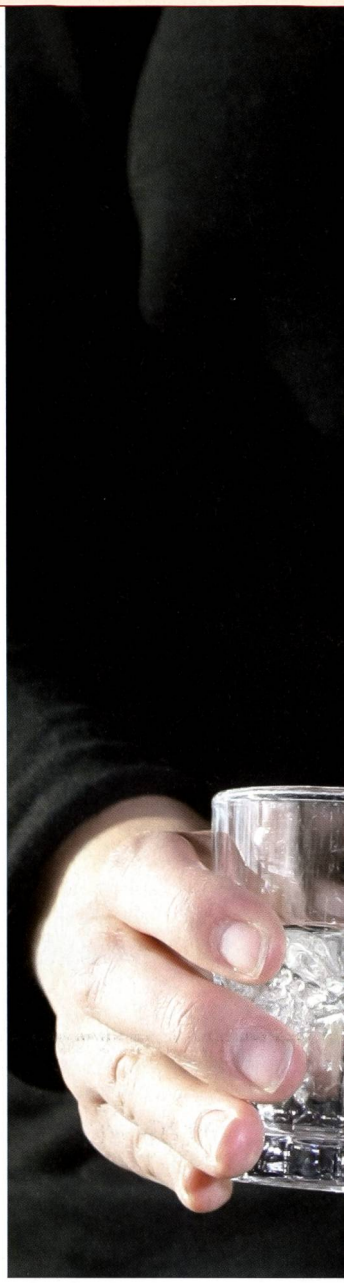
Download PDF: 13.07.2025

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

Più che dissetarsi

Isostar? Gatorade? O acqua? Gli esperti dello Swiss Forum for Sport Nutrition hanno esaminato da vicino il contenuto delle bevande energetiche.

Samuel Mettler, Reto Bürki, foto: Philipp Reinmann



▶ È la sensazione di sete che avverte che è giunto il momento di bere. Una reazione del corpo, questa, che dovrebbe essere evitata perché interviene quando la proporzione d'acqua in esso contenuta è troppo bassa. Una carenza di liquidi può influire negativamente sulla prestazione fisica. Per questa ragione si raccomanda di bere in quantità sufficiente prima di praticare sport, ad esempio durante il riscaldamento o negli istanti che precedono una competizione. È pure buona regola bere durante la gara se la durata di quest'ultima è assai lunga.

Non per tutti

Il consumo di bevande energetiche è consigliato quando la prestazione fisica è l'obiettivo perseguito quotidianamente. In questo caso, la bibita stimola e prepara l'organismo alla competizione e all'allenamento. Al contrario, le persone che frequentano un centro fitness due o tre volte la settimana non hanno bisogno di consumarne. Se invece l'intenzione è di bruciare grassi e controllare il proprio peso è imperativo ingerire esclusivamente acqua pura o tè non zuccherato (chi non può fare a meno dello zucchero può optare per il «light»). Le bibite zuccherate forniscono energia e limitano l'eliminazione dei grassi.

Tre ingredienti fondamentali

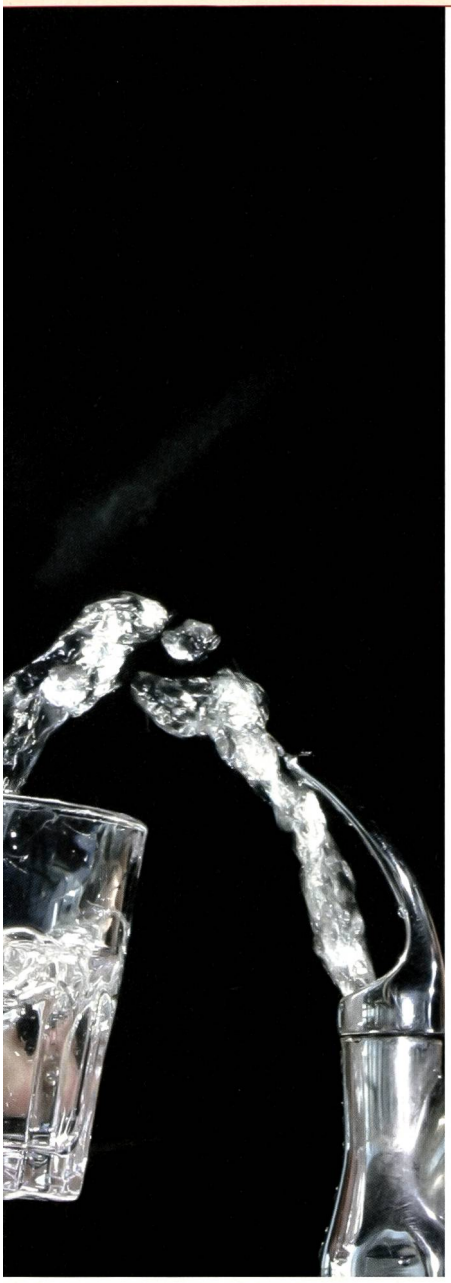
Le bibite energetiche classiche contengono acqua, glucidi (zucchero) e l'elettrolito di sodio (un componente essenziale del sale da cucina). L'apporto in acqua è primordiale per potenziare il bilancio idrico e di norma non si dovrebbe bere più di 0,8-1 l di liquidi all'ora. Generalmente, da quattro a otto decilitri rappresentano una buona media. È pure importante disporre di acqua a sufficienza prima della competizione per mantenere a lungo la propria prestazione fisica. Per allenare quest'ultima, gli sportivi consumano pure alimenti ricchi di glucidi o delle bibite energetiche. Le riserve di zuccheri (depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato) sono limitate, contrariamente a quelle di lipidi che sono più importanti anche nelle persone esili, poiché durante uno sforzo intenso di oltre un'ora esse possono manifestare sintomi di esaurimento fisico, ciò che può provocare ripercussioni negative sulla prestazione fisica. Per questa ragione si consiglia di consumare fra 30 e 100 grammi di glucidi all'ora, a seconda della necessità. La maggior parte delle bevande energetiche contengono da 60 a 90 grammi di glucidi per litro.

Da sapere

L'opzione del fai da te

L'ideale sarebbe produrre delle bibite energetiche a base di acqua o di tè. A causa dell'elevato tasso di concentrazione, i succhi di frutta vanno diluiti. Nella maggior parte dei casi, i glucidi si presentano sotto forma di zucchero comune (saccarosio) e di polisaccaridi (maltodextrina), ma si possono pure utilizzare il fruttosio o lo zucchero d'uva. Nella tabella di seguito sono presentate cinque varianti di bevande energetiche (osmolalità compresa) da realizzare a casa propria.

Variante	1	2	3	4	5
Acqua/tè	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Sciroppo di lamponi			30 g	30 g	
Succo di arance					3 dl
Zucchero	30 g				
Fruttosio		30 g			
Maltodextrina	50 g	50 g	50 g	70 g	20 g
Sale	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Carboidrati	60 g	80 g	75 g	95 g	68 g
Osmolalità	164	264	157	172	320



Eccezion fatta per il sodio, gli altri sali minerali sono eliminati in quantità insignificanti attraverso il sudore. La perdita di sodio è generalmente minima durante un allenamento o una gara della durata di meno di tre ore. Durante uno sforzo più lungo, è possibile compensarla assumendo da 0,5 a 1,5 grammi di sodio per litro di bevanda, ciò che rappresenta una quantità sufficientemente bassa da non alterare il gusto.

L'osmolalità è determinante

Anche fattori, quali la temperatura, l'osmolalità (una misura della concentrazione di una soluzione) e soprattutto il gusto di una bibita energetica giocano un ruolo importante. Un gusto gradevole spinge a consumare la bevanda in grandi quantità, ad esempio durante delle gare di una certa durata. L'osmolalità serve invece a misurare il numero di elementi sciolti per chilogrammo di bevanda. In questo contesto si parla di bevande ipotoniche, isotoniche o ipertoniche. Tre espressioni che traducono la concentrazione di una bibita energetica rispetto alla concentrazione del sangue, la quale influenza la rapidità del passaggio della stessa nello stomaco e del suo assorbimento nell'intestino. Le bevande ad alta concentrazione (ipertoniche) vengono assimilate più lentamente e sono meno ben tollerate. Per questa ragione si consiglia di optare soprattutto per bevande ipotoniche (concentrazione di circa 150-250 mmol/kg) e isotoniche (ca. 280-320 mmol/kg). La maggior parte delle bevande energetiche si situa nei valori isotonici. Nel succo d'arancia e nella coca cola la concentrazione è invece di 600 rispettivamente 500 mmol/kg, ciò significa che entrambe sono ipertoniche.

Occhio ai denti

La composizione delle bevande energetiche e il loro tasso sono sistematicamente indicati sulla bottiglia, mentre spesso non viene fornita alcuna informazione sull'osmolalità o il pH. Dato che queste bibite generalmente sono consumate diverse volte al giorno e a sorsi, rimangono per un po' all'interno della bocca. Le bevande con un pH basso (ovvero acido dal profilo chimico) possono aggredire lo smalto dei denti nuocere alla loro salute. La maggior parte delle bibite energetiche disponibili sul mercato hanno un pH assai basso, malgrado esistano diversi metodi per ridurre tecnicamente la loro acidità. //

Il punto

«L'acqua sarebbe ampiamente sufficiente!»

«mobile»: si raccomanda agli sportivi di bere regolarmente piccole quantità di liquidi per coprire il fabbisogno di acqua dell'organismo durante lo sforzo. Questa regola vale per ogni tipo di sport? Samuel Mettler: in linea di massima si dovrebbero ingerire due decilitri di liquidi ogni 15-20 minuti praticando qualsiasi attività sportiva. L'apporto in liquidi deve tuttavia essere adattato alle circostanze e alla disciplina sportiva. Nell'hockey su ghiaccio, ad esempio, è più facile bere grazie alla durata limitata dei passaggi sulla pista. L'impresa è invece più complicata per chi gioca a calcio o partecipa ad una maratona.

Le bevande energetiche forniscono energia ed elettroliti all'organismo. L'acqua non sarebbe sufficiente? Quando si pratica fitness o sport durante il tempo libero l'acqua è ampiamente sufficiente. L'assunzione di bevande energetiche non è consigliata mentre si corre o si trascorre mezz'ora in sala di muscolazione, soprattutto se l'obiettivo perseguito è il controllo del proprio peso. Il consumo di queste bibite può infatti provocare un apporto energetico superiore all'eliminazione. Per questo motivo, le bibite energetiche sono adatte a sforzi intensi e di lunga durata.

Nel vostro laboratorio avete analizzato delle bevande energetiche e siete giunti alla conclusione che quasi tutte presentavano un pH basso (acido) che può nuocere alla salute dei denti. Come hanno reagito i produttori a questa critica? In modo assai mite. Soltanto alcuni di loro hanno aggiunto al loro assortimento una bevanda al pH neutro. In questo ambito c'è quindi ancora molto da fare. Se ci si allena più volte alla settimana e si consumano continuamente delle bevande energetiche saranno i denti a soffrirne. Delle bibite al pH neutro sarebbero pure meglio tollerate dall'organismo.

Succede spesso di consumare tè o altre bevande calde durante le pause. Cosa pensa di questa abitudine? Consiglierei di cambiarla, poiché dopo un'attività fisica il corpo è generalmente surriscaldato e dovrebbe essere raffreddato, ciò che con una bevanda calda non è possibile fare. Inoltre, è molto più piacevole bere il tè quando è freddo ed è più facile consumarne in grandi quantità.

› *Samuel Mettler è biologo nutrizionista presso lo Swiss Forum for Sport Nutrition (sfsn) al Politecnico di Zurigo.*
Contatto: samuel.mettler@inw.agrl.ethz.ch