

Fa freddo... bisogna bere!

Autor(en): **Leonardi Salcino, Lorenza**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001180>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



Fa freddo... bisogna bere!

Anche in inverno è assolutamente indispensabile bere molto. Infatti, buona parte del nostro tempo lo trascorriamo in ambienti chiusi, spesso molto riscaldati e secchi. E soprattutto chi pratica un'attività fisica all'aria aperta nella stagione fredda non deve sottovalutare l'importanza di assumere elevate quantità di acqua.

Lorenza Leonardi Sacino; foto: Keystone

L'uomo è costituito per il 50-60% di acqua. È dunque fondamentale assumere molti liquidi. «È importante bere in tutte le stagioni perché l'acqua è presente in ogni cellula del nostro organismo e partecipa a tutte le reazioni che in esso si svolgono. L'acqua è il nutriente indispensabile per il mantenimento di un buono stato di salute», afferma la Dr.ssa Claudia Fragiaco, nutrizionista. Un corretto bilancio idrico è altrettanto importante di quello calorico. «Se un digiuno alimentare può essere tollerato per vari giorni, la mancanza di acqua porta a morte in poco tempo e crea problemi di salute dopo alcuni giorni.» E anche in inverno bere dovrebbe essere un gesto naturale, come respirare.

In inverno si consumano più alimenti ricchi di acqua

«Spesso il freddo ci scoraggia dall'introdurre liquidi ma possiamo mantenere un corretto bilancio idrico con bevande calde o alimenti come tè, tisane, latte, minestre o zuppe che aiutano a mantenere un'adeguata temperatura corporea», spiega la Dr.ssa Fragiaco. Si sconsigliano invece le bevande alcoliche che, se assunte in un ambiente freddo, provocano un abbassamento della temperatura corporea che a sua volta può causare l'assideramento. L'apporto di liquidi, inoltre, dovrebbe essere suddiviso durante la giornata senza aspettare di avere molta sete, che è sintomo di disidratazione.

Forse non tutti sanno che l'inverno, dal punto di vista dell'idratazione, rappresenta un grande vantaggio, poiché la stagione spinge di regola ad assumere alimenti più ricchi in acqua. Tutti i carboidrati, come pasta, riso, cereali, che richiedono cottura aumentano il loro volume perché assorbono acqua. Pensiamo al pane, che ne contiene il 30%. «Durante la stagione invernale l'offerta di verdure e frutta, che contengono un'elevata quantità di acqua, diminuisce. Si consiglia comunque di mantenere la sana abitudine delle tre porzioni di frutta e due di verdura al giorno, alimenti questi costituiti per l'80% di acqua, e di mangiare anche la carne cotta, che ne contiene il 50%», precisa la nutrizionista aggiungendo che l'apporto di un litro e mezzo di acqua consente, sommato all'acqua degli alimenti, di raggiungere il fabbisogno consigliato. E per quanto riguarda i bambini? La nostra interlocutrice precisa che la quantità di liquidi va considerata in base al peso, all'età e all'attività fisica. Da un articolo pubblicato nel sito www.nestle.it si apprende che è difficile determinare con esattezza il fabbisogno di acqua dei più piccoli. Esso dipende infatti da più parametri. Ai genitori si suggerisce di controllare alcuni segnali, come le labbra screpolate, che di regola indicano un apporto carente di liquidi, o anche l'apparizione di sintomi come mal di testa e irritazione, che potrebbero dipendere da un'idratazione insufficiente.

Gli sportivi sudano molto anche al freddo

Sciare in una splendida giornata di sole o, al contrario, in condizioni meteorologiche pessime con precipitazioni di neve non implica un atteggiamento diverso dal profilo dell'idratazione. Chi pratica sport invernali, infatti, dovrebbe bere quantità maggiori in base alla durata dell'attività, all'intensità dello sforzo profuso, alle variazioni di quota e al tipo di abbigliamento. Fattori, questi, che possono seriamente compromettere il bilancio idrico e, di conseguenza, anche le prestazioni sportive e lo stato di salute. Gli esperti spiegano che l'eccesso di calore generato dall'attività dei muscoli per mantenerne la temperatura a un livello costante è eliminato attraverso la sudorazione. Anche «il microclima» che si crea fra la superficie corporea e gli indumenti indossati per praticare gli sport invernali influisce notevolmente sulla temperatura del corpo. Ciò che, associato alle basse temperature dei mesi autunnali e invernali, può provocare

una perdita di liquidi importante: si parla addirittura di 1,5/2 litri di acqua all'ora se lo sforzo è molto intenso. Il deficit di liquidi a sua volta comporta una perdita di sali minerali, in particolare di potassio e magnesio. L'assenza nell'organismo di questi due elementi può ridurre l'efficienza dei muscoli e causare anche dei sintomi come stanchezza, crampi, nausea, perdita della concentrazione e calo dei riflessi.

Acqua e niente più

L'eliminazione di liquidi durante l'attività sportiva esige dunque un'idratazione corretta non solo durante lo sforzo, bensì anche prima e dopo. Ma per quale bevanda optare? «Fisiologicamente parlando, soltanto l'acqua è realmente indispensabile. Tutte le altre bibite esistenti sul mercato servono unicamente a ingerire acqua permettendo nel contempo le papille gustative», sottolinea la Dr.ssa Fragiacomò. Pensiamo ad esempio ai succhi di frutta, che possiedono molte caratteristiche di quest'ultima ma che forniscono calorie e non fibre, contenute invece nella frutta intera. Non vanno inoltre confusi con i prodotti commerciali, quali le limonate, le aranciate, ecc., composte solo per il 12% di succo mentre il resto consiste in acqua e spesso in anidride carbonica. Per non parlare delle altre bevande gassate, molto apprezzate e pubblicizzate, ma che presentano anche un elevato contenuto di zuccheri raffinati. E per quanto riguarda le bevande isotoniche? «Sono considerate delle bibite particolari e bisognerebbe dunque ricorrervi unicamente in situazioni adatte perché a differenza dell'acqua contengono calorie, zuccheri e sali minerali.» Si consiglia di assumerle per reintegrare i liquidi e i sali minerali persi con la sudorazione eccessiva, ad esempio durante sport di resistenza, allenamenti cardiovascolari e sport di squadra. La bevanda da prediligere è quindi l'acqua, indipendentemente dalle attività svolte durante la giornata. Anch'essa offre una discreta varietà di opzioni. Ognuno può infatti scegliere quella di suo gradimento, naturale, frizzante, ricca di calcio o povera di sodio, in base alle proprie necessità. ■

La Dr.ssa Claudia Fragiacomò lavora come farmacologa e nutrizionista presso lo studio del Dr. William Pertoldi a Chiasso.

Da sapere

Consigli per una corretta assunzione di liquidi

- Ogni perdita di liquido deve essere adeguatamente compensata, in base alla durata dello sforzo fisico e alla temperatura atmosferica.
- È consigliabile bere prima che compaia la sensazione di sete e controllare l'assunzione di bevande durante l'attività fisica. Occorre quindi bere con regolarità durante gli sforzi fisici (gare e allenamento).
- Non si beve per dissetarsi, ma per bilanciare il contenuto di liquidi e minerali, per mantenere le proprie capacità di prestazione che si riducono in caso di disidratazione. Durante lo sforzo, specie se di lunga durata, ogni 15-20 minuti si dovrebbero assumere piccole quantità (circa 200 ml) di liquidi.
- È indispensabile alimentarsi adeguatamente per mantenere il livello necessario di sali minerali nell'organismo.
- Non utilizzare, senza parere medico, diuretici o prodotti vegetali con proprietà diuretiche per perdere peso. In questo modo si recupera peso in breve tempo e si rischia uno squilibrio idrico salino che può mettere a rischio la salute.
- Non indossare indumenti in plastica o nylon per aumentare la sudorazione a scopo dimagrante: si limita l'evaporazione del sudore stesso, meccanismo che garantisce la termoregolazione durante lo sforzo fisico.