

8. L'importanza dell'acqua per l'atleta.

Chi pratica abitualmente sport, deve bere tanta acqua. Lo deve fare sempre, ma soprattutto nei periodi più caldi dell'anno. La disidratazione (ossia la carenza di acqua) mentre si sta facendo attività fisica, del resto, è una delle cause di ridotta efficienza fisica, anche quando in apparenza si è persa una quantità non estremamente elevata di acqua, pari, per esempio, al 2% del peso corporeo, ossia a circa 1200 grammi in un ragazzo che pesa 60 chilogrammi.

Ma alcune ricerche hanno dimostrato che una carenza di acqua è nociva anche se è lontana dalla seduta, soprattutto quando avviene nelle fasi in cui si deve recuperare e in cui nell'organismo avvengono quei cambiamenti che l'atleta ricerca proprio attraverso l'allenamento. Si pensi, per esempio, all'aumento della massa muscolare se si è fatto lavoro per la forza; o alla produzione di quei corpuscoli che si chiamano mitocondri se si è fatto lavoro aerobico e così via. E' proprio grazie a questi cambiamenti che si ottiene un miglioramento delle prestazioni. Se, però, nelle fasi successive all'allenamento c'è poca acqua nel corpo, non avviene una parte di queste modificazioni migliorative e l'allenamento risulta essere meno efficace di quello che avrebbe potuto essere.

E' vero, poi, che l'acqua va sempre presa con poco sodio?

Negli ultimi anni, molte pubblicità hanno enfatizzato l'importanza di bere acqua molto povera di sale minerale, sostenendo che, come minimo, essa determina ritenzione idrica e arrivando in qualche caso a far credere che il sodio faccia ingrassare. E' tutto falso. La ritenzione idrica può essere abbondante soltanto in chi ha problemi renali, circolatori o cardiaci; può essere fino ad alcuni ettogrammi nella donna in alcune fasi del ciclo mestruale, ma in tutti gli altri è sempre contenuta e, se è dovuta all'assunzione di un eccesso di sodio, è transitoria, dato che il nostro organismo ha la capacità di ritrovare i giusti equilibri nel giro di alcune ore o, raramente, in poche decine di ore.

Per chi fa sport, poi, il sodio è il minerale che si perde in maggior abbondanza con il sudore. In ogni litro di esso, infatti, ci sono da un grammo a un grammo e mezzo di sodio, da 0,15 a 0,20 grammi di potassio e circa 0,01 grammi di magnesio.

Di solito chi suda molto, nei pasti successivi istintivamente tende ad assumere più sodio attraverso il sale, ossia usa di più il salino e sceglie i cibi più salati, grazie a quel fenomeno che si chiama "fame selettiva" (in questo caso, appunto, si scelgono i cibi con una maggior quantità di sodio). In alcuni atleti, però, questo non succede e la cosa può costituire uno svantaggio. Alcuni studiosi, proprio per questo motivo, suggeriscono di prendere, dopo un allenamento in cui si è sudato molto, una porzione di formaggio, per esempio di grana, proprio perché questo fa assumere sodio e, al tempo stesso, aumentando la sete, favorisce l'assunzione di acqua e, quindi, facilita la reidratazione.