**Idratazione e attività fisica: quando l’acqua da bere è una questione di sport!**

Quanta acqua dovrebbe bere al giorno chi pratica sport? Quali sono i rischi della disidratazione durante l’attività fisica? Come abituarsi a bere acqua durante l’esercizio fisico? In questo articolo fornirò informazioni utili per comprendere l’importanza dell’idratazione nello sport. L’attività sportiva è infatti uno dei fattori che influenza il fabbisogno giornaliero di acqua. Bere adeguate quantità di acqua è infatti vitale per il nostro organismo ed essenziale per rimanere in salute e in forma. Per lo sportivo tale bisogno aumenta e deve essere compensato, anche attraverso l’acquisizione di abitudini che assicurino un corretto introito di acqua. Quando si tratta di entrate e uscite d’acqua, il nostro organismo funziona bene se si riesce a mantenere, nonostante l’esercizio fisico e altri fattori concomitanti, un equilibrio fondamentale, quello idrico. Conosciamo meglio i sottili equilibri che legano idratazione e attività fisica!

**Fabbisogno giornaliero di acqua e sport: una questione di equilibrio idrico e non solo**

Il[fabbisogno di acqua giornaliero](https://acquadelrubinetto.gruppocap.it/salute/quanta-acqua-bere-al-giorno/) varia a seconda di età, sesso, peso in termini di composizione corporea calcolata come massa magra o grassa, tipo di dieta, temperatura e umidità dell’ambiente e attività svolta. In linea di massima secondo le Linee Guida dell’EFSA (European Food Safety Authority o Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) in base a età, sesso e in presenza di una normale attività fisica e mentale la quantità giornaliera di acqua da bere è così distribuita: Bambini da 6 a 13 anni di età

* + 1600 ml/giorno per tutti fino agli 8 anni
  + 2100 ml/giorno per i maschi e 1900 ml/giorno per le femmine a partire dai 9 anni

Adolescenti, adulti e anziani:

* + femmine 2 L/giorno
  + maschi 2,5 L/giorno.

Se però si tratta di persone che praticano sport, la quantità di acqua da bere aumenta per compensare le perdite dovute alla sudorazione durante l’allenamento o la gara.  Il fabbisogno di acqua infatti è la quantità necessaria a compensare entrate e uscite di liquidi peri mantenere l’equilibrio idrico, una costante fondamentale per la salute del nostro organismo, non solo a livello di performance mentali e fisiche, ma anche di funzionalità cardiaca, respiratoria, renale e molto di più. L’acqua è vitale perché il nostro corpo è costituito da più del 70% di quello che possiamo considerare un nutriente essenziale che come tale va integrato quando se ne consuma più di quello che si assume. Nello sportivo l’integrazione di acqua diventa quindi necessaria perché con il sudore se ne elimina una gran quantità  insieme ai sali minerali.  In linea di massima una persona che pratica un’ora di sport, in un ambiente a temperatura moderata e che pesa all’incirca 70 kg può arrivare a integrare fino a 3 litri di acqua nell’arco della giornata. Nello specifico si consiglia di:

* bere almeno 500 ml di acqua nelle due ore precedenti l’attività;
* da 6 a 12 ml/kg/h durante la performance (allenamento o gara);
* almeno 1,5 litri dopo l’allenamento.

Inoltre, chi pratica attività sportiva in modo regolare dovrebbe sempre mantenersi idratato, anche quando non si allena, bevendo almeno 3 litri di acqua al giorno meglio se suddivisi nell’arco della giornata in intervalli di assunzione di 150-200 ml. Ma cosa succede se lo sportivo non si idrata in modo adeguato?

**Disidratazione nello sportivo: un rischio da non sottovalutare**

Lo sportivo che non integra l’acqua di cui ha bisogno non sembra presentare una riduzione importante delle sue performance se l’attività fisica rimane entro l’ora di esercizio anche intenso. In tal caso e in presenza di un ambiente temperato (20-22° C) una disidratazione dell’1-2% sembrerebbe essere ininfluente sulle prestazioni. Quando però si superano i 90 minuti di sport senza un’adeguata idratazione tali sintomi peggiorano. La disidratazione è in agguato perché si rischia di superare il 2% del peso corporeo.  In particolare la disidratazione si manifesta con sintomi tipici:

* sete intensa con bocca secca e impastata;
* una riduzione delle performance;
* una minore resistenza e una maggiore spossatezza;
* debolezza muscolare con crampi dovuti a riduzione dell’ossigenazione del muscolo in seguito alla riduzione della gittata cardiaca di circa un litro al minuto e dell’apporto di energia in forma di glicogeno;
* una diminuzione dei riflessi, dell’attenzione e difficoltà di concentrazione;
* battito accelerato, in particolare la disidratazione aumenta la frequenza cardiaca di circa 8 battiti al minuto;
* perdita dei sensi con aumentato rischio di colpo di calore dato che la disidratazione favorisce un aumento della temperatura corporea interna di 0,2 – 0,3° C.

Indipendentemente da durata e intensità dell’esercizio fisico, il rischio di disidratazione cresce  notevolmente con l’aumentare della temperatura dell’ambiente. È per questo fondamentale saper riconoscere i [segni della disidratazione](https://acquadelrubinetto.gruppocap.it/salute/disidratazione-sintomi-rimedi/). In particolare, se la temperatura supera i 32°C, una disidratazione dell’1-2% riduce le performance fisiche fino al 20% anche se l’allenamento dura massimo 1 ora, arrivando al 40% se il clima è caldo e fino al 50-70% se il tasso di disidratazione raggiunge il 6%. Quindi è essenziale sapere che il fabbisogno di acqua aumenta passando dall’inverno all’estate per chi pratica sport all’aria aperta, anche a livello amatoriale. Ricordo infatti che è stato stabilito che nello sportivo la disidratazione non dovrebbe mai superare il 2% per non incorrere in problemi di salute oltre che di performance.  Infine, bisogna dire che anche il tipo di sport influenza il fabbisogno di acqua giornaliero. Ad esempio il calcio, il ciclismo e la maratona sono tra gli sport a più alto rischio di disidratazione, soprattutto d’estate. In ogni caso, chi pratica un’attività sportiva a livello agonistico può contare sul consiglio di un trainer e/o di un nutrizionista, professionisti che possono stabilire in base alle diverse variabili in gioco quanta acqua deve bere il singolo soggetto. Chi pratica sport a livello amatoriale può chiedere un consiglio al proprio medico che, in base anche alla sua storia clinica, può informarlo sulla corretta idratazione durante l’attività fisica. Ma per evitare la disidratazione nello sport è sufficiente bere solo acqua?

**Non solo acqua per prevenire la disidratazione nello sport**

Per chi pratica una regolare attività sportiva di tipo amatoriale bere acqua nelle quantità indicate e a intervalli prestabiliti, nell’arco della giornata e durante l’esercizio, può essere sufficiente per evitare la disidratazione. L’obiettivo è quello di rispondere al fisiologico stimolo della sete e non ignorarlo come spesso accade, presi magari dal lavoro o dalle incombenze familiari. La sete è il campanello d’allarme che ci avverte che abbiamo bisogno di bere acqua per non disidratarci e chi pratica sport deve allenarsi a rispondere sempre al suo suono. Si consiglia inoltre di bere acqua a temperatura adeguata e non fredda per non incorrere nel rischio di una congestione. Se però si suda parecchio, in particolare d’estate, può essere utile re-integrare i sali minerali persi durante l’attività fisica. In tal caso si consigliano integratori alimentari a base di potassio e magnesio, i minerali che vengono eliminati in elevate quantità sudando. Si può sciogliere la quantità di sali consigliata anche in mezzo litro d’acqua e assumerla a piccoli sorsi durante l’attività sportiva. Il magnesio e il potassio infatti contribuiscono a mantenere il normale equilibrio idrico e salino e allo stesso tempo tonificano i muscoli mantenendo regolare la contrazione. Per chi cerca il gusto, spesso questi integratori salini da sciogliere in acqua permettono di soddisfare anche il palato. Chi pratica sport di resistenza , sia a livello agonistico che amatoriale, come il ciclismo e il calcio, anche amatoriali, potrebbe aver bisogno di un aiuto più “intenso” per mantenere il normale equilibrio idrico. In tali casi possono essere consigliati dei preparati per soluzioni saline con una certa osmolarità, quella necessaria a compensare le perdite idro-saline. In particolare l’osmolarità misura la perdita di sale che in un litro di sudore può arrivare a circa 3 g  di cloruro di sodio pari a 100-110 mOsm./L. In linea generale tali soluzioni possono avere un’osmolarità da circa 190 fino a 330 mOsm./L quando a seconda dell’intensità della sudorazione e delle perdite idrosaline. Le preparazioni per le soluzioni saline per lo sportivo non contengono solo sali di sodio ma anche di potassio, magnesio e calcio arricchite spesso da carboidrati in forma di maltodestrine e fruttosio. Si tratta infatti di soluzioni complesse che reintegrano le perdite idrosaline ma anche quelle energetiche con l’aggiunta di carboidrati a lento rilascio. L’obiettivo è quello di mantenere una corretta idratazione ed energia durante l’attività sportiva di lunga durata, in genere superiore ai 60-90 minuti.  Infine si consiglia di evitare bevande zuccherate e non ben bilanciate dal punto di vista nutrizionale: si integrano i liquidi ma assumendo glucosio in quantità non ben calibrate e nel momento sbagliato si rischia di cadere a terra privi di energia.  *Abbiamo visto che idratazione e sport devono sempre essere ben equilibrati per mantenere adeguate performance. Se si risponde al fabbisogno giornaliero di acqua dello sportivo le performance rimangono elevate e si allontana il rischio di disidratazione, soprattutto d’estate. La regola di base è sempre la stessa: le uscite e le entrate di acqua devono sempre compensarsi perché il nostro organismo funziona al meglio se si mantiene l’equilibrio idrico!*