

Lo Sapevi ?

Idratazione per l'esercizio

Circa il 60-70% del nostro corpo è composto d'acqua e anche per questo possiamo dire che l'acqua è vitale per sopravvivere. L'acqua serve a regolare la temperatura corporea, ci permette di respirare, è essenziale per la digestione e l'evacuazione, favorisce i movimenti del corpo, per dirne solo qualcuna!

La raccomandazione è di bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno, ma quando si fa attività fisica o si sta in situazioni in cui la temperatura è alta, è necessario bere di più perché si suda di più.

Ma l'acqua da sola è sufficiente? O bisogna ricorrere ad una bevanda per sportivi per un'adeguata idratazione? Le bevande per sportivi assicurano una buona idratazione ed energia quando si svolgono esercizi ad alta intensità per più di un'ora. Per chi non si allena a questi livelli, l'acqua semplice va benissimo.

In cosa consiste una bevanda per sportivi? Le bevande per sportivi (a volte chiamate bevande elettrolitiche o isotoniche) sono formulate per contenere la giusta quantità di carboidrati (5-8 g/litro) ed elettroliti (come sodio e potassio) per assicurare una buona idratazione e reintegrare quello che l'organismo perde durante l'esercizio.

Altre bevande con un elevato contenuto di carboidrati impediscono il rapido assorbimento dell'acqua e ritardano l'idratazione, pertanto se ne sconsiglia il consumo prima dell'esercizio.

Perciò, se dovete fare un allenamento ad alta intensità, scegliete una bevanda per lo sport. Se invece non svolgete sessioni molto intense e bevete questi prodotti normalmente tutti i giorni, rischiate di acquistare peso a causa dell'elevato apporto di carboidrati.

Se non vi piace bere l'acqua semplice, aggiungeteci una fetta di limone, di arancia o un ramoscello di menta per dare un po' di gusto senza tutte le calorie di bibite e succhi concentrati.

Consigli per l'idratazione quando si fa esercizio fisico

1. Assicuratevi di essere ben idratati prima dell'esercizio: cominciate a bere circa due ore prima di iniziare
2. Mantenete costante il livello dei liquidi durante l'esercizio
3. Ricordate di reidratarvi sempre dopo l'esercizio - è essenziale per il recupero. Cercate di bere uno-due bicchieri ogni ora finché le urine non tornano di colore pallido

**Scritto da Susan Bowerman MS, RD, CSSD,
Nutrizionista Herbalife e dietologa abilitata.**



Sede Sociale: Viale Città d'Europa, 819 – 00144 ROMA

Capitale Sociale € 104.000 i.v. – Iscr. Trib. N° 9333/92 – Reg. Società N° - C.C.I.A.A. 760968 del 12.11.92 – P.I. 04366341008

Soggetta alla direzione e coordinamento della Herbalife LTD P.O. BOX 309GT, Ungland House, South Church Street, Grand Cayman, Cayman Islands