

Bere molto, ma con consapevolezza.

E' comunemente noto che bere in quantità appropriata fa bene alla salute e migliora la propria resa nella pratica sportiva. I muscoli sono costituiti di acqua per il 75% e quando si disidratano troppo, infatti, rispondono meno



efficacemente, andando talvolta anche soggetti al fenomeno crampi.

Un adeguato equilibrio idrosalinico aiuta a mantenere i muscoli ben idratati. Le ricerche dimostrano che le performances degli atleti durante una competizione sono meno brillanti in condizioni di disidratazione.

E' raccomandato che soprattutto nelle 24 ore precedenti alla gara, l'atleta segua una dieta ed un'assunzione di fluidi corrette per il suo equilibrio idrico, opportunamente bilanciato sulla base delle caratteristiche fisiche del soggetto e della tipologia di sforzo che dovrà compiere.

Negli sport a dispendio medio basso come la *Scherma*, dove però l'abbigliamento può costituire un fattore di accrescimento degli effetti di condizioni climatiche limitanti (anche, per esempio, nei palazzetti eccessivamente riscaldati in inverno) l'assunzione di fluidi è comunque importante: si raccomanda di bere almeno 500 ml di acqua 2 ore prima della gara, per avere il tempo di costituire un adeguato livello di idratazione ed espellere i fluidi in eccesso. Durante i periodi di allenamento, la dose giornaliera di liquidi suggerita è all'incirca di 4,5 litri. L'atleta dovrebbe sempre bere ad intervalli regolari per equilibrare gradualmente i liquidi persi attraverso la sudorazione.

Ricerche dimostrano che anche una perdita di peso pari al 1,5-2% della massa corporea, condizione peraltro non così comune nell'esercizio della *Scherma*, risultano in un sensibile decremento delle prestazioni.

Per questo è necessario che l'atleta beva anche se non sente una vera sensazione di sete. Se il primo passo per una corretta idratazione è il bere, è anche necessario assicurarsi che l'organismo assimili i fluidi assunti. Le bevande leggermente fredde (15°-22° C) sono assorbite più facilmente.

Inoltre, le bevande con un gusto soddisfacente e quelle che contengono sodio (0,5-0,7 grammi per litro) sono più facilmente apprezzate anche in assenza di sete. Il *sodio* infatti aiuta la ritenzione idrica e, insieme ad altri minerali quali potassio e magnesio, aumenta la sensazione di sete, stimolando l'assunzione di fluidi in quantità maggiori. Se per sforzi di media intensità e di durata inferiore all'ora non si nota una grande differenza di prestazioni tra l'atleta ben idratato con acqua e quello idratato con bevande tecniche, per sforzi di maggior durata è necessario compensare l'equilibrio idrosalinico dell'organismo, associando all'assunzione di fluidi anche l'assunzione di carboidrati e altri elettroliti, generalmente contenuti nelle bevande definite "integratori idro-salinici".

I carboidrati possono essere zuccheri (*glucosio o saccarosio*), sciolti nella bevanda in quantità di 60 grammi circa per quarto di litro. In sintesi, nel corso di una competizione schermistica, si potrà inizialmente bere della semplice acqua, per poi passare, sulla lunga durata e con il protrarsi della competizione, all'utilizzo delle bevande tecniche. In special modo, al termine delle sessioni di esercizio che prevedono navette e ripetizioni è importante assumere la giusta quantità di liquidi contenenti elettroliti entro i venti minuti successivi alla fine della condizione di sforzo, per permettere un più pronto recupero muscolare tra una sessione di allenamento e quella successiva. In questo caso, come anche tra un match di eliminazione diretta e l'altro, è consigliabile assumere succhi di frutta e bevande con un rapporto acqua/zuccheri pari al 50%.

L'assunzione indiscriminata di *bevande idrosaliniche* sin dalle prime fasi della gara, spesso preferite all'acqua soprattutto dagli adolescenti per una moda che fa di questi prodotti, attraverso la pubblicità, una sorta di status symbol dello sportivo, risulta inutile e, in qualche caso, può anche essere dannosa per la prestazione, poiché le bevande che contengono oltre il 75% di carboidrati possono irritare lo stomaco con comprensibili disagi per lo schermitore. L'assunzione poi, di bevande con forte concentrazione di anidride carbonica, andrebbe evitata, come l'assunzione di bevande troppo fredde.

di Alberto Bernacchi