Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 6

Artikel: L'assunzione di liquidi durante la pratica sportiva : cosa bere?

Autor: Corazza, Ellade

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999379

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'assunzione di liquidi durante la pratica sportiva

Cosa bere?

di Ellade Corazza

Quando si parla di sport si parla spesso di metodi di allenamento dimenticando a volte il discorso inerente all'alimentazione e all'importanza dell'apporto liquido che per uno sportivo, d'élite o della domenica, è importantissimo. La mancanza di liquidi nel corpo, può infatti creare grossi problemi e nei casi estremi può causare anche il collasso.

Negli ultimi anni il mercato ha offerto diverse bevande che permettono di supplire alla perdita di zuccheri, sali ed altro durante la pratica sportiva. Ma cosa bisogna bere? Acqua? Bevande isotoniche, che hanno dunque una concentrazione uguale a quella del sangue? Bevande ipotoniche, cioè con una concentrazione di acqua maggiore rispetto al sangue? Con il dottor *Walter Frey*, capo clinica del centro medico-sportivo alla Schultess Klinik di Zurigo, membro dello staff medico alle olimpiadi di Nagano, cercheremo di capire quando, cosa e perché è importante l'assunzione di liquidi, durante la pratica sportiva in generale e specialmente durante gli sport di resistenza.

Walter Frey (W.F.): È importantissimo bere durante l'attività sportiva. Ogni piccola perdita di acqua provoca infatti un carico maggiore per l'organismo, per il sistema circolatorio e può quindi portare a disturbi.

Sul mercato troviamo bevande isotoniche, ipotoniche, ipertoniche. Come scegliere e quando è sufficiente invece bere solo acqua.

W.F.: L'acqua rimane sicuramente la bevanda di base, che deve essere assunta in grosse quantità. Se la pratica sportiva è limitata ad un'ora è sufficiente bere solo acqua. Se corriamo per periodi più lunghi è invece necessario aggiungere all'acqua dello zucchero. Elettroliti come sale, magnesio ed altro sono invece importanti quando si corre per 3-4 ore. In questo caso sin dall'inizio sarà importate aggiungere all'acqua queste sostanze.

Quanto bisogna bere durante una maratona e quanti litri si perdono durante una gara così lunga.

W.F.: Dalla letteratura si sa che il corpo umano può perdere fino a 4 litri di acqua in un'ora. Durante una maratona, quando si gareggia per 2-3 ore, abbiamo delle perdite molto importanti di acqua e si può arrivare anche a 6-10 litri. Ecco perché, specialmente in questi casi, è imperativo bere sin dall'inizio della gara, anche perché non bisogna dimenticare che il nostro corpo riesce ad assumere un massimo di 1 litro di acqua all'ora.

Durante una maratona è importante bere prima ma è soprattutto imperativo un'assunzione regolare di liquidi durante tutta la gara. Cosa può succedere invece se c'è un apporto di liquidi insufficiente?

W.F.: Il nostro corpo non riesce a sentire immediatamente che ha bisogno di sostanze liquide. Quando ci rendiamo conto di avere sete è già troppo tardi e questo è il campanello d'allarme che non si è bevuto a sufficienza. In questo caso si ha questa sensazione di forte sete, di capogiri, vi è una diminuzione della prestazione e, nel peggiore dei casi, se si è sudato molto, si può giungere anche al collasso dopo un'ora e mezza di corsa.

Spesso e volentieri, dopo uno sforzo, gli sportivi amano gustarsi una birra, dimenticando però che l'assunzione di alcool dopo uno sforzo può essere pericolosa. Come mai?

W.F.: Gustare una birra dopo uno sforzo fa sicuramente piacere a molti, purtroppo però l'alcool inibisce gli ormoni che permettono di mantenere l'acqua nel nostro corpo. Con l'alcool, l'acqua finisce immediatamente nei reni e viene espulsa. Si perdono così grosse quantità di acqua che dovremmo invece mantenere nel corpo e con l'assunzione di birra c'è addirittura una maggiore disidratazione del corpo.

Bere fa bene e non soltanto durante e dopo la pratica sportiva ma anche nella vita quotidiana. C'è una differenza nella quantità di liquido che deve assumere un giovane rispetto ad una persona più anziana?

W.F.: Generalmente si beve troppo poco, anche nella vita di tutti i giorni. Bisognerebbe ingerire quotidianamente 2-3 litri acqua. Non succede mai di berne troppa. Con l'età il problema si fa più concreto. Gli anziani devono bere ancora di più. Bisogna dire che i giovani sono meglio abituati degli anziani all'assunzione di liquidi. Credo proprio che sia un problema generazionale.

Intervista trasmessa in Rete 1 sport del 12 aprile 1998.