Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 7 (2005)

Heft: 3

Titelseiten

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: 10.12.2025

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

mobile

3|05
UFSPO & ASEF

La rivista di educazione fisica e sport

Abilità natatorie
Pericolo Titanic

Viktor Röthlin
Un maratoneta in apnea

Acqua

Calo del rendimento e crampi muscolari dovuti ad iperacidità nello sport

Supplier of Swiss Olympic Association | swiss olympic association

Il movimento – in particolare lo sport di resistenza come ad es. la maratona – si accompagna a una grande quantità di sudore. Quello che molti sportivi non sanno è che, con ogni goccia di sudore, l'organismo perde anche minerali e oligoelementi essenziali. Se questi non vengono compensati in misura corrispondente al fabbisogno dell'organismo, si può arrivare ad una condizione di iperacidità dovuta allo sforzo fisico. Le conseguenze possono essere un calo del rendimento, crampi e dolori muscolari come anche un aumento del rischio di lesioni.

Il consiglio è: bevande sportive ipotoniche

Le bevande sportive ipotoniche (come ad es. Basica® Sport) contengono una concentrazione di particelle più bassa rispetto a quella del plasma ematico. Di conseguenza, l'organismo è in grado di assorbire con particolare rapidità i liquidi unitamente alle sostanze nutritive essenziali, rigenerandosi più velocemente e ripristinando presto la sua piena funzionalità fisica. Le bevande sportive isotoniche non offrono questo vantaggio fondamentale!

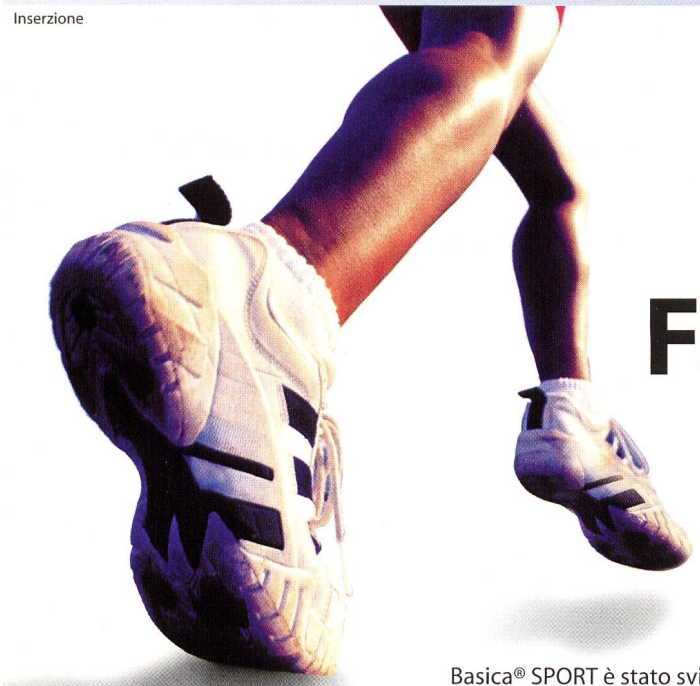
Basica® Sport soddisfa tutti i requisiti di una bevanda sportiva

- Compensazione dell'iperacidità con apporto di minerali e oligoelementi.
- Ipotonica.
- pH superiore a 4: prevenzione di inutili perdite di liquidi attraverso i reni.
- Compensazione dei minerali persi attraverso il sudore.
- Mantenimento delle importanti funzioni metaboliche con l'apporto di oligoelementi essenziali.
- Ripristino dell'energia consumata con i carboidrati (maltodestrina e saccarosio).
- Compensazione dell'elevato fabbisogno delle vitamine C e B2 dovuto allo stress ossidativo.

Gli sportivi agonistici devono imparare a bere spesso, regolarmente, anche sotto sforzo, per compensare immediatamente la carenza di liquidi e la perdita di minerali e oligoelementi. Basica® Sport è in grado di rallentare il calo del rendimento durante l'allenamento e le gare e di accelerare il processo di rigenerazione.

www.basica.ch

Inserzione



Iperacidità? Fate rifornimento.

Basica® SPORT è stato sviluppato specificamente per favorire la resistenza degli sportivi e contiene minerali, oligoelementi e vitamine in rapporto ottimizzato.

In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.
Richiedete l'opuscolo Basica® SPORT (gratuito).

Supplier of Swiss Olympic Association | swiss olympic association

SPORT Basica®

Doetsch Grether AG, Postfach, 4002 Basel | Infoline 0800 80 40 42 (numero verde) | info@basica.ch, www.basica.ch