

# Il fondo della bottiglia

Nello sci nordico come in tutte le discipline endurance, l'idratazione è fondamentale. Prima, durante e dopo. Vediamo le regole basi per dissetarsi in modo corretto con gli "sport drinks"

MARCO CERIANI

Sarà per tutta quella neve attorno, o per le temperature spesso sotto zero, ma la pratica dello sci di fondo non richiama certo alla mente atleti che si dissetano per idratarsi durante o dopo la fatica. Ma il fatto che gli sport invernali non siano associabili al dispendio idrico salino, non significa che lo sci non provochi una rilevante perdita di liquidi e minerali dell'organismo.

Nello sci di fondo, in particolare, non si deve mai attendere la sensazione della sete (bocca impastata e gola secca) prima di bere dei liquidi, perché questa è spesso attenuata dalle basse temperature alle quali avviene lo sforzo fisico.

Contro la sete l'acqua non è sufficiente: è necessaria un'integrazione attraverso bevande appositamente formulate.

## Che cos'è un integratore salino?

È una bevanda ipotonica con ridotto apporto di carboidrati (in genere inferiore al 5%) e una quota opportuna di minerali (come potassio, magnesio, sodio) persi durante l'attività fisica.

Gli integratori in bottiglia sono molto pratici (già pronti all'uso) ma hanno qualche pecca:

### Cosa non va negli integratori salini in bottiglia

- ◆ Presenza di coloranti (non utili alla prestazione sportiva)
- ◆ Presenza di acidificanti (per la conservazione del prodotto)
- ◆ Presenza di carboidrati inadatti durante lo sport (saccarosio)
- ◆ Possibile presenza di dolcificanti artificiali (migliorano il gusto ma non certo la salute)
- ◆ Prezzo elevato

Una valida alternativa alle bevande è data dagli **integratori salini in polvere**, che possono essere concentrati a seconda delle specifiche esigenze.

Queste formulazioni sono di tipo energetico-saline poiché sono formulate con carboidrati ad azione specifica per lo sport (maltodestrine e fruttosio).



A seconda della concentrazione (quantità di liquido aggiunto, in genere acqua o tè), le polveri energetico-saline permettono di ottenere tre tipi di bevande: **ipotoniche**, **isotoniche** e **ipertoniche**.

La distinzione è effettuata sulla base della loro concentrazione (misurata in milliosmoli per litro di soluzione, sigla: mOsm/l), che ne modifica la tempistica di utilizzo.

### Bevande ipertoniche (prima e dopo l'attività)

Hanno una concentrazione maggiore del plasma sanguigno (superiore a 300 mOsm/l) e sono assimilate più lentamente. La presenza di zuccheri permette di ripristinare più velocemente le energie.

L'eccessiva presenza di carboidrati ritarda però la velocità di assorbimento dei liquidi, ostacolando l'idratazione.

Le bevande ipertoniche sono dunque utili nella fase che precede l'inizio dell'attività o nella fase di recupero dopo l'attività.

### Bevande ipotoniche (durante)

La minor concentrazione rispetto al plasma (inferiore a 300 mOsm/l) rende queste bevande particolarmente indicate durante lo sforzo, in quanto rapidamente assimilate.

La disidratazione, è bene ricordarlo, può provocare un calo del rendimento pari al 40%, con aumento delle possibilità di infortuni (strappi, stiramenti ecc.).

### Bevande isotoniche (idratazione e benessere)

Hanno una concentrazione analoga a quella del plasma sanguigno (300 mOsm/l di media), sono assorbite rapidamente dall'intestino e possono essere utilizzate come bevande per apportare nutrienti specifici (sali e vitamine); non sono finalizzate unicamente alla performance sportiva.

### Cosa bere in caso di allenamenti di un'ora e più

Sono consigliabili bevande contenenti anche carboidrati semplici a medio rilascio come le maltodestrine, che garantiscono un rifornimento energetico più lungo nel tempo.

Per un approfondimento su questo tema si veda l'articolo sul numero 173 dicembre 2006 di SciFondo pagg.100-101).



## Incontro sull'ALIMENTAZIONE a LIVIGNO

Nell'ambito degli eventi collaterali della Sgambeda di Livigno si è tenuto venerdì 14 dicembre l'incontro dal titolo: "Il metodo Bella Forza: nutrizione, allenamento e benessere", in altre parole come prepararsi all'attività agonistica attraverso dieta, integrazione e allenamento. La serata è stata tenuta da **Marco Ceriani** che ha illustrato l'innovativo programma alimentare mirato alla perdita di grasso, alla tonificazione, alla salute: in altre parole al wellness. La longevità, è ormai dimostrato, è direttamente legata allo stile di vita e l'alimentazione è un fattore cardine per una vita di "qualità".



**Levrino Sport**  
LEVRINO SPORT - Via Issiglio, 2  
TORINO - Tel e Fax. 011.385.24.90

Il punto vendita a Torino specialista in sci di fondo, scialpinismo, e fondo escursionistico.

Ampia scelta di attrezzature con i migliori sci, attacchi e scarpe della stagione.

Abbigliamento delle migliori marche e un'offerta dettagliata di accessori indispensabili al fondista.

Inoltre, un laboratorio specializzato è a disposizione per la preparazione di sci da gara.

La competenza nordica di un negozio storico del Piemonte!