

Alcuni consigli per una corretta idratazione . . .

In generale si levano molte proteste da parte di tecnici ed addetti ai lavori sull'ora di inizio delle gare, in relazione all'alta temperatura presente su quasi tutti i campi alle ore 15.

Giova ricordare però che condizioni climatiche estreme influiscono sul rendimento degli atleti comportando anche notevoli riduzione del peso. In situazioni del genere intervengono tre fondamentali elementi: *temperatura, umidità e vento*, creando problemi importanti di termoregolazione oltre che di netta riduzione della performance atletica.

Con il sudore si perdono certamente elettroliti (in particolare il sodio, ma anche magnesio e potassio) ma soprattutto liquidi, per cui è necessaria ed importante una attenta reidratazione. Ho avuto modo di valutare quanto veniva fatto durante il riscaldamento di una squadra nel match di domenica scorsa, riscontrando una attenzione quasi "maniacale" nei tempi e nei modi della idratazione.

Per questo mi sento in dovere di raccomandarvi una attenzione particolare per tale problema fin tanto che ovviamente dura questo clima, fornendovi alcune pratiche raccomandazioni:

1. dieta bilanciata e quantità adeguata di fluidi durante le 24 ore che precedono l'evento sportivo (almeno 2 litri di acqua tra liquidi ingeriti e quelli contenuti negli alimenti)
2. bere almeno 500 ml di liquidi 2 ore prima dell'esercizio per favorire idratazione e dare tempo per l'escrezione di eventuale eccesso di acqua ingerita
3. durante l'esercizio cominciare a bere all'inizio dello sforzo (es. periodo di riscaldamento) e continuare ad intervalli regolari (200 cc ogni 20 minuti) senza aspettare il segnale della sete
4. bere a temperatura più fresca di quella ambiente ma non fredda
5. bere acqua o liquidi iso-ipotonici, cioè poco concentrati, prima e durante la gara, mentre alla fine utile aumentare un po la concentrazione ed aggiungere anche zuccheri (es. di liquidi ipo-isotonici Enervit, Isostad, Gatorade, Acqua sport oppure la semplice acqua con aggiunta una busta di Polase)
6. Evitare thè o caffè che aumentano la diuresi e quindi peggiorano la disidratazione, oltre naturalmente alle bevande alcoliche
7. educare alla programmazione e alla gestione della propria idratazione
8. in un solo incontro si possono perdere anche 2-3 kg, ma si recuperano in pochissimo tempo e se ne perdono di meno se si beve di continuo piccole quantità di acqua

(indicazioni date dal Dott. Angelo Pizzi quando seguiva gli arbitri della CAN)