care allenamenti più leggeri di quanto sia solito fare, alzandosi presto la mattina, evitando le ore più calde e comunque pesarsi quotidianamente e avvertire il medico in caso di importanti cali ponderali.
Consiglio inoltre di controllare il colore delle urine, se queste divengono scure, significa che si è disidratati, in tale caso occorre subito aumentare l'ingestione di liquidi. Con la sudorazione intensa, oltre all'acqua vengono perduti sali minerali ma è un errore durante lo sforzo muscolare assumere soluzioni ad alta concentrazione di sale, poiché la loro concentrazione osmotica può attirare acqua all'interno dell'intestino, togliendola ai tessuti che ne hanno bisogno.
Dall'altro lato l'assunzione di elevate quantità di acqua al termine dell'esercizio fisico può determinare diluizione del sangue e quindi malessere e crampi dovuti al deficit relativo di sali minerali.
La perdita di ingenti quantità di acqua, ma soprattutto di minerali ed oligoelementi, aggrava la situazione: si entra in un quadro di alterazioni generali, di tutto l'organismo che può portare a maggior suscettibilità alle infezioni, sensazione di stanchezza, alterazione dei battiti cardiaci a riposo, insonnia e sintomi gastrointestinali che influiscono negativamente sulle prestazioni sportive.
D'estate i farmacisti sono stressati (ma contenti) dalle continue richieste di polivitaminici e farmaci miracolosi contro la stanchezza, in Italia circa il 70% degli sportivi assume prodotti medicali quali integratori dietetici, polivitaminici, sali minerali o prodotti omeopatici allo scopo di migliorare la performance sportiva. Si tratta di un business enorme e quindi viste le cifre c'è molta pubblicità ingannevole.
Fate attenzione che molte di queste bevande sono gasate, contengono additivi coloranti, sostanze eccitanti e le sconsiglio vivamente ai piloti.
Viceversa le bevande isotoniche sono state realizzate proprio per compensare le perdite idrosaline, sono da preferirsi quelle di sapore leggermente aspro e vanno assunte modicamente fresche in modo da stimolare l'assorbimento intestinale.
Il mio consiglio: evitare i succhi di frutta in commercio, bevete spremute di frutta fresca, frullati e mangiate ortaggi freschi (es. grandi insalate con pomodori), anche i polivitaminici possono essere indicati ma ricordiamo che le vitamine sono già presenti nei cibi e nei vegetali: troviamo la A e la D nell'olio di fegato di pesce, nelle carote e in molti altri vegetali. In alcuni casi può essere indicata l'assunzione di aminoacidi ramificati e oligoelementi, ma bisogna rispettare scrupolosamente i dosaggi indicati. Anche i minerali intervengono in importantissime reazioni enzimatiche e sono indispensabili. Per fare un esempio, il sodio viene assunto con il comune sale da cucina, mentre il potassio è contenuto principalmente all'interno delle cellule ed è fondamentale per il funzionamento dei muscoli. Consiglio l'assunzione di potassio (es. Polase) durante l'attività sportiva soprattutto d'estate.
Da tutto ciò si comprende che lo sportivo deve seguire un protocollo alimentare durante tutta la settimana e non solamente il giorno della gara, utilizzare reintegratori prima e dopo gli allenamenti in cui vi sia una importante sudorazione.
Concludo dicendo che soprattutto d'estate è utile una dieta mediterranea, mangiando molte verdure e frutta ed utilizzando reintegratori di minerali prima e dopo gli allenamenti in cui vi sia una importante sudorazione. La comune alimentazione italiana con pasta, pane e riso, i nostri cibi sani, l'olio d'oliva, le verdure dell'orto, la carne e il pesce fresco possono offrirci quanto serve al nostro organismo.





Herlings preferisce la doccia, Prado la piscina.