

Sorella acqua: per star bene, per vivere, per la salute dello sportivo

“Non è il caso di perdersi in un bicchiere d’acqua...ma in molta, molta di più!”

Normalmente, ogni 24 ore vengono sostituiti nel nostro corpo circa 2 litri di liquidi. Bisogna quindi bere almeno questa quantità, al fine di garantire un ricambio equilibrato.

Il corpo umano è costituito per il 25% di materia solida e per il 75% di acqua. Quindi l’acqua è il principale alimento di cui necessita il corpo umano.

Il dott. Fereydoon Batmanghelidj, nato in Iran e laureatosi all’Università di Londra, ha studiato e scoperto, curando molti malati (circa 3.000), come l’acqua possa avere dei poteri guaritori. Egli sostiene che molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, derivano da una semplice causa non riconosciuta: non beviamo acqua a sufficienza! Da oltre vent’anni diffonde la sua scoperta, ovvero che la disidratazione è la vera causa di molte malattie. Sostiene che quando il nostro corpo ogni tanto protesta attraverso il dolore con sintomi come asma, diabete, artrite, angina, obesità, morbo di Alzheimer, alto tasso di colesterolo, ipertensione e così via, è perché ci chiede semplicemente di bere più acqua. Certo si tratta di un “rivoluzionario metodo naturale” per ristabilire la salute e prevenire la malattia, non condiviso da una buona parte della classe medica. Il messaggio che manda questo dottore è semplice: “noi non siamo malati, siamo assetati”.

Solo con la respirazione perdiamo ogni giorno quasi un litro di acqua. Naturalmente chi esercita attività sportiva ne consuma di più; per tutti poi il fabbisogno di acqua aumenta nei mesi più caldi.

Se il nostro sangue, i muscoli e tutti gli organi non ricevono un apporto ottimale di acqua, non possono funzionare al massimo livello. L’acqua aiuta a regolare la temperatura del nostro corpo attraverso la respirazione e la sudorazione. Abbiamo bisogno di acqua anche per respirare, perché i polmoni per assumere ossigeno ed eliminare anidride carbonica devono essere sempre ben umidificati. L’acqua lubrifica tutte le articolazioni, il tessuto cartilagineo in particolare trattiene una quantità di liquido che serve ad ammortizzare i movimenti. Anche il cervello è composto per l’85% di acqua e con la disidratazione il suo livello di produzione di energia diminuisce. La stanchezza, la depressione, la fatica cronica sono frequentemente il risultato della disidratazione.

I reni rimuovono, sciogliendole nell’acqua, le scorie che produciamo con l’attività sportiva, quali l’aurea e l’acido lattico. Quando siamo disidratati e non c’è quantità sufficiente di acqua queste scorie vengono allontanate in modo insufficiente. Per fortuna lo stimolo della sete avvisa che il corpo è disidratato e che ha bisogno di acqua. Ma il segnale della sete è tardivo, esso indica già di per sé uno stato di disidratazione più o meno intenso.

Tra i deficit nutrizionali, quello dell’acqua è in grado di danneggiare seriamente lo sportivo.

La perdita di 1 litro di acqua, con il sudore durante l’attività fisica, (ed è sufficiente solo mezz’ora di corsa) può ridurre anche del 15% il rendimento atletico. Ma l’organismo può assorbire solo una limitata quantità di acqua, non più di 1 litro all’ora, e quando è stanco la velocità di assorbimento è anche inferiore. Ecco quindi perché una buona idratazione è fondamentale per la salute, il benessere e per il rendimento dello sportivo. Occorre quindi una strategia di idratazione preventiva, che ogni sportivo deve adottare, in base al peso e alla attività fisica svolta.

Studi epidemiologici recenti hanno messo in evidenza che la maggior parte delle persone che fanno sport, anche a livello agonistico e professionistico, non bevono a sufficienza. Bisogna quindi ricordarsi di bere sempre, anche durante l’attività sportiva (quando possibile).

E non pensate che tè, caffè, alcool e bibite siano piacevoli sostituti del naturale bisogno di acqua. E’ vero che queste bevande contengono acqua, ma esse contengono anche elementi disidratanti (quindi diuretici). Esse fanno espellere non solo l’acqua in cui sono diluite, ma anche altra acqua presa dalle riserve del corpo. Quindi l’acqua è fondamentale, proteggiamola e non sprechiamola!