



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Idratazione ed equilibrio idrico

Prof. Marco Malaguti

Dip. Per la Qualità della Vita – Università di Bologna



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

L'idratazione fa parte dell'allenamento

L'idratazione fa parte della preparazione:

Basta un pomeriggio a scuola senza bere per compromettere concentrazione, resistenza e recupero.

Quando la perdita di liquidi non viene compensata durante l'allenamento:

- I tempi di reazione rallentano
- Muscoli e cuore si affaticano prima
- Aumenta il rischio di mal di testa e calo della concentrazione

Un atleta ben idratato è sempre un atleta più efficiente.



Come funziona l'equilibrio idrico nell'organismo

Sudore, calore ed equilibrio idrico:

Quando la temperatura sale — durante l'attività fisica, con il caldo o in una palestra affollata — la sudorazione aumenta per disperdere il calore.

Il sudore non è solo acqua, ma contiene anche sali minerali.

Se un giovane non beve abbastanza durante la giornata, arriva all'allenamento già in deficit. Il corpo allora dà priorità alle funzioni vitali rispetto alla prestazione.

Punto chiave:

- Ciò che si beve nelle ore precedenti è importante quanto ciò che si beve durante l'attività stessa.



Segnali di disidratazione: cosa succede durante l'attività

La disidratazione si accumula gradualmente:

Primi segnali:

- Difficoltà di concentrazione, sensazione di affaticamento precoce
- Crampi, sete intensa, arrossamento della pelle, mal di testa

Cosa può notare un allenatore:

- Minor reattività ed errori tecnici in situazioni semplici
- Recupero più lento durante i minuti di pausa

Un controllo semplice:

- Le urine scure indicano quasi sempre un deficit idrico significativo.



Distribuire i liquidi nel corso della giornata

Non aspettare la sete:

La sete è un segnale ritardato — arriva quando il corpo è già in deficit. Un'idratazione efficace deve iniziare nelle ore prima dell'allenamento.

Ciò che si beve nelle ore precedenti è importante quanto ciò che si beve durante l'attività.



Prima

Bere regolarmente a piccoli sorsi durante tutta la giornata

Durante

Piccoli sorsi frequenti a intervalli regolari (se > 1 ora)

Dopo

Reintegrare i liquidi persi — anche un solo bicchiere aiuta il recupero

Acqua o bevande sportive?



L'acqua è la base:

Nella maggior parte dei casi, l'acqua è più che sufficiente durante l'allenamento e l'attività quotidiana.

Le bevande sportive possono essere utili solo in casi specifici:

- Allenamenti molto intensi della durata superiore a 90 minuti
- Attività in condizioni di caldo estremo
- Tornei con partite ravvicinate

Usate indiscriminatamente, le bevande sportive introducono zuccheri non necessari e creano cattive abitudini. Valutare in base al contesto — non come scelta automatica.

Il ruolo dell'allenatore: costruire una cultura dell'idratazione

Costruire una cultura dell'idratazione:

Un allenatore può creare un ambiente che incoraggia a bere regolarmente:

- Un promemoria prima dell'allenamento
- Una pausa acqua strutturata durante la sessione
- L'esempio personale di portare sempre con sé una borraccia
- Insegnare agli atleti che le urine scure segnalano disidratazione

Prestare attenzione a:

- Atleti che non bevono mai durante una sessione
- Chi arriva già affaticato o mostra segnali ricorrenti di disidratazione

