Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cosa sono esattamente le bevande isotoniche?

Lun 01/10/2018 - 10:10

Le bevande isotoniche sono apprezzate soprattutto – ma non solo – dalle persone che praticano sport. A loro viene attribuita la capacità di assicurare al corpo il mantenimento del livello di prestazione fisica in quanto reintegrano velocemente la perdita di acqua e sali minerali provocata dalla sudorazione e dallo sforzo fisico. “Isotonico” significa in questo contesto che la concentrazione di elementi disciolti nella bevanda (tra cui zucchero, vitamine e sali minerali come il sodio) assomiglia a quella delle sostanze contenute nel sangue. L’acqua, i sali minerali e le sostanze nutritive contenute nelle bibite isotoniche passano rapidamente dall’intestino al sangue ponendosi a disposizione del corpo senza oberare lo stomaco e il tratto intestinale.
In genere, se si praticano attività sportive che richiedono resistenza fisica per una durata non superiore a un’ora, è sufficiente bere semplice acqua di rubinetto, inoltre la perdita di sali minerali può essere facilmente compensata con un pezzo di frutta dopo lo sport. Se invece il corpo è sottoposto a sforzo fisico per periodi di tempo più lunghi, in caso di temperature elevate e allenamento particolarmente intenso è consigliabile l’utilizzo di bevande isotoniche in modo da reintegrare la perdita di sali minerali già durante l’esercizio fisico. La temperatura ideale di queste bibite è quella ambiente, perché se assunte troppo fredde possono appesantire lo stomaco.
Purtroppo, non esiste una norma che regolamenti l’esatta composizione delle bevande isotoniche, le quali pertanto si trovano in commercio con composizioni assai diverse l’una dall’altra. Del resto, una bevanda sportiva naturale e poco costosa è costituita dai succhi di frutta diluiti con acqua (minerale) in rapporto compreso tra 1:1 e 1:2, eventualmente con l’aggiunta di un pizzico di sale. Anche la birra analcolica può essere considerata una bevanda isotonica; tuttavia, è bene ricordarsi che durante le attività sportive si dovrebbero prediligere birre analcoliche con un basso contenuto di anidride carbonica.