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

Cos'è importante in una bevanda per sportivi?

Lun 15/06/2020 - 10:04

Le bevande per sportivi sono molto richieste. Eppure, stando a quanto sostengono gli esperti di nutrizione sportiva, sono pochi i prodotti di questo tipo reperibili sul mercato che presentano una composizione ottimale. Le "bevande sportive" (sport drinks) commerciali contengono spesso, oltre a carboidrati e sali minerali, anche vitamine, aromi e dolcificanti, tutti ingredienti non necessari.
"A essere importanti invece sono solo pochi ingredienti, ossia acqua, sali minerali e carboidrati", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Nello specifico, la composizione ottimale di uno sport drink dipende dal momento in cui lo si assume (prima, durante o dopo l'attività fisica).
Con un'attività fisica intensa e prolungata si perde una notevole quantità di liquidi attraverso il sudore, ancor più se la temperatura esterna e/o l'umidità dell'aria sono elevate. Quando i liquidi non vengono reintegrati per tempo o in quantità sufficiente, ne possono derivare disturbi alla concentrazione e alla coordinazione, crampi muscolari e persino colpi di calore. In caso di attività fisica prolungata, occorre somministrare al corpo non solo acqua, ma anche energia sotto forma di carboidrati che si assorbono velocemente (monosaccaridi e disaccaridi) e che rallentano l'affaticamento muscolare. Quando la sudorazione è abbondante, si registra anche una perdita delle sostanze minerali sodio e cloruro, motivo per cui gli sport drinks dovrebbero contenere anche sodio.
In pratica, per lo sport di resistenza vale quanto segue: in caso di sforzi brevi (da 30 a 60 minuti) si consiglia una bevanda a base di carboidrati, per sforzi prolungati (da una a due ore) una bevanda contenente carboidrati ed elettroliti. Per assicurare un rapido assorbimento di acqua e sostanze nutritive, le bevande per sportivi assunte durante lo sforzo fisico dovrebbero essere ipo- o isotoniche. Alla fine di uno sforzo fisico prolungato si consiglia, per una rapida rigenerazione, una bevanda a base di carboidrati, proteine ed elettroliti con un contenuto relativamente alto di zuccheri.
"Le bevande per sportivi che corrispondono a questi consigli attuali non devono essere per forza acquistate a prezzi elevati, bensì si possono fare in modo semplice, rapido ed economico anche a casa", sostiene l'esperta di nutrizione del CTCU. Per una "bevanda sportiva"[1] da consumare durante un'attività fisica di una/due ore in ambito di sport agonistico o di resistenza, ad esempio, si mettono in un

misurino 2 abbondanti prese di sale e 2 cucchiai di sciroppo di lamponi, si aggiunge succo d'uva (100% succo di frutta) fino ad arrivare a 1/3 di litro e poi acqua fino ad arrivare a 1 litro di liquido, si mescola bene il tutto e la bevanda è pronta.

---

1 Fonte della ricetta: Crepaz L. e Winkler G. nello speciale online 2000 della rivista "Ernährung im Fokus"