

Idratazione

da CoachYouthSports.com

Ogni anno si sente parlare di una serie di casi tragici dovuti a colpi di sole e disidratazione. La giusta idratazione così come il riconoscimento e la prevenzione di malattie dovute al calore sono temi molto importanti per tutti gli allenatori.

Gli atleti, giovani e adulti, aumentano il rischio di malattie dovute al calore con la disidratazione. Secondo la National Athletic Trainers' Association non è insolito raggiungere significativi livelli di disidratazione e quindi di rischio per gli atleti in solo un'ora di esercizio fisico. Gli atleti possono raggiungere questo livello anche più rapidamente se iniziano il loro allenamento o la competizione GIA' DISIDRATATI. E' molto comune per molti giovani arrivare all'allenamento già disidratati. Tutta la giornata trascorsa a scuola, correndo tra una lezione e l'altra, magari a lezione di educazione fisica, senza mangiare o bere correttamente durante la giornata contribuiranno alla disidratazione del giovane prima ancora che inizi l'allenamento!

Ecco una buona strategia per una corretta idratazione

- Pre-idratazione – prima dell'allenamento o della partita
- Idratazione – durante l'allenamento o la partita
- Re-idratazione – dopo l'allenamento o la partita

PRE-IDRATAZIONE

- I giocatori dovrebbero bere circa ½ litro di fluidi come prima cosa al mattino dell'allenamento o della gara.
- I giocatori dovrebbero consumare da ¼ a ½ lt di fluido un'ora prima dell'inizio dell'allenamento o della gara.
- I giocatori dovrebbero consumare da ¼ a ½ lt di fluido 20 minuti prima dell'inizio dell'allenamento o della gara.

IDRATAZIONE

- I giocatori dovrebbero avere accesso illimitato ai fluidi (reintegratori ed acqua) durante tutta la partita o l'allenamento.
- I giocatori dovrebbero bere durante l'allenamento o la gara per ridurre al minimo le perdite di peso corporeo ma senza esagerare.
- **TUTTI I GIOCATORI** dovrebbero consumare fluidi durante le "pause acqua". Molti giocatori diranno che non hanno sete; tuttavia, in molti casi ora che si accorgeranno che hanno sete saranno già disidratati o al punto di arrivare alla disidratazione. Assicuratevi che tutti i vostri giocatori assumano la corretta quantità di liquidi.

RE-IDRATAZIONE

I genitori o gli allenatori dovrebbero pesare i giocatori prima e dopo l'allenamento. Per ogni mezzo chilo perso durante l'allenamento un atleta dovrebbe consumare almeno 0,7 lt di fluidi. Se non viene consumata la quantità di fluidi raccomandata, il giocatore dovrà sostituire l'80% del peso perduto entro l'allenamento successivo per evitare la disidratazione.

I giocatori/genitori dovrebbero controllare il colore dell'urina del giocatore. Se ha un colore intenso, dorato (come il succo di mela) il giocatore è già leggermente disidratato. Se ha un colore giallo molto chiaro (come la limonata) allora il giocatore sta recuperando la sua idratazione.

Altri suggerimenti per idratare

- Evitate bevande gasate. Possono provocare aria e diminuire la quantità di fluidi consumati.
- Evitate le bevande contenenti caffeina e l'alcool poichè possono provocare una perdita dei fluidi corporei.
- Fluidi contenenti carbohydrate e piccola quantità di cloruro di sodio possono avere effetti più benefici che la semplice acqua.
- Permettete l'acclimatazione – L'acclimatazione è l'adattamento del corpo ad un ambiente caldo. Aumentate lentamente l'intensità e la durata dell'allenamento nelle prime due settimane di allenamento. La maggior parte dei casi di malattie dovute al calore si verificano nei primi 2 o 3 giorni di allenamento.
- Bevete. Non versatevi acqua sulla testa – Un giocatore che versa fluidi sopra la sua testa può sentirsi benissimo ma questo non lo aiuterà a ristabilire i fluidi corporei o ad abbassare la temperatura corporea.
- Fate esercizio fisico al mattino o alla sera - Questi sono i momenti più freschi. Inoltre, evitate l'esposizione diretta al sole per ridurre il calore radiante dal sole e dalle superfici di gioco surriscaldate.
- Prestate attenzione agli abiti a seconda del clima – Tenersi freschi con il clima caldo significa indossare meno abiti e rimuovere frequentemente l'attrezzatura, ad esempio i caschi, durante le pause.

Come riconoscere i primi segni di disidratazione

Essi possono includere – ma non si limitano a questi :

- Perdita di energia – sensazione di debolezza
- Perdita di coordinazione
- Crampi
- Mal di testa
- Livello di affaticamento superiore alla norma
- Urina giallo scuro

1. Casa, DJ. et al. J. Athl Train 35:212-224, 2000. 2. Below PR et al. Med. Sci. Sports Exerc. 27: 200-210, 1995. 3. Murray R et al. Med. Sci. Sports Exerc. 27: 1057-1062, 1995. 4. Fritzsche, R.G. et al. J. Appl. Physiol. 88: 730-737, 2000. 5. Davis, J.M. et al Int. J. Sport Nutr. Exerc: Metab. 10: 476-485, 2000. 6. Passe, D.H. et al. Appetite 35: 219-229, 2000. 7. Wilk, B. and O. Bar-Or. J. Appl. Physiol. 80:1112-1117, 1996.

Disclaimer

Le informazioni contenute nell'articolo sono una semplice fonte di informazioni e non possono sostituire l'occhio esperto di un professionista qualificato. Il contenuto dell'articolo NON intende essere la base per eseguire diagnosi mediche o trattamenti. Non esitate a contattare un esperto solo a causa di ciò che è scritto.

www.CoachYouthSports.com