

# L'ACQUA PER UNA CORSA IN SALUTE

Ci troviamo a vivere un periodo in cui il caldo inizierà a farsi sentire durante le ore della giornata, quindi allenarsi in maniera intelligente e curare aspetti come l'idratazione diventa fondamentale per evitare disagi di salute fisica e mentale. Il nostro corpo è composto da acqua, almeno per più della metà, anche se questa è distribuita in modo non uniforme. Tutti gli organismi dipendono dall'acqua e ne contengono in quantità elevate. Si può davvero dire che **senza acqua non c'è vita** e che dalla qualità dell'acqua dipende la qualità della vita.

Per quanto concerne il contenuto di acqua che c'è nel nostro corpo cambia da soggetto a soggetto, e ci sono differenze notevoli secondo l'età, la costituzione, il tipo di alimentazione. Da giovani siamo decisamente più ricchi d'acqua, soprattutto nei tessuti molli, nella pelle e nei tessuti connettivi e sottocutanei, con il passare degli anni la quantità d'acqua si riduce progressivamente da una media del 75% del bambino piccolo a circa il 50% nella terza età. Come si può verificare bene negli adulti e negli anziani la pelle che si presenta più secca e meno elastica, i tessuti sono meno lisci e tesi. Lo stato di salute del soggetto a riguardo della pelle si può determinare facilmente verificando il suo stato di idratazione. Per quanto concerne la distribuzione dell'acqua nel nostro organismo possiamo affermare che dal 40% al 50% della nostra acqua corporea è contenuta all'interno delle cellule e costituendo **liquido intracellulare**; circa il 20% si trova negli interstizi tra le cellule: è il **liquido extracellulare**. La distinzione è data da una diversa composizione del liquido, ove c'è un'abbondanza di potassio nell'acqua intracellulare e di sodio in quella extracellulare. Il giusto equilibrio di questo "bilancio idrico" è indispensabile per la vita e per il corretto svolgimento delle funzioni metaboliche del nostro organismo. Non a caso quando si verificano aumenti dei livelli di liquidi extracellulari si possono presentare problemi di ritenzione idrica soprattutto per le donne, tutto ciò è possibile valutarlo mediante test come **Impedenziomentria**. Capite benissimo che per noi sportivi e amanti della corsa un'attività nella quale diventa importantissimo aver uno stato di idratazione ottimale, sia per un discorso prestativo e sia per un discorso salutistico, è opportuno fare attenzione all'alimentazione in genere consumando maggiori quantità di frutta e verdura, e bere regolarmente acqua durante l'arco della giornata aumentando l'assunzione nei giorni in cui ci alleniamo e fa maggior caldo.

**L'acqua** ha diverse fondamentali funzioni per il nostro organismo per mantenerlo sano e vitale che si possono classificare in:

- Funzione di trasportare i principi nutritivi in tutte le cellule;
- Funzione di promuovere la digestione;
- Funzione di garantire la termoregolazione (mediante la sudorazione);
- Funzione di trasportare le scorie fuori dal nostro organismo (organi emuntori ed escretori);
- Funzione di lubrificare occhio, orecchio e cervello.

In linea generale l'acqua prodotta dal metabolismo non è insufficiente a coprirne il fabbisogno giornaliero, per cui diventa essenziale il suo apporto esogeno mediante assunzione di bevande ed alimenti contenenti acqua, soprattutto se la sua dispersione avviene con un'aumentata attività fisica. Quindi per mantenere costante la quantità totale di acqua e quindi l'equilibrio idrico, è necessario che la quantità di acqua introdotta, sommata a quella endogena dell'organismo, sia uguale a quella eliminata. Le vie di eliminazione sono rappresentate da urine, feci, il sudore e l'aria espirata. In tutti i casi di alterato **equilibrio idrico** si manifestano i sintomi di un'intossicazione da acqua

(difficilmente), se le entrate superano le uscite, o di una disidratazione nel caso opposto. Per noi sportivi è più comune la disidratazione i cui sintomi sono: secchezza orale, astenia, cefalea, irritabilità, insonnia, difficoltà di concentrazione per arrivare ad ipertermia, astenia profonda, colpo di calore e collasso. Durante una situazione di **disidratazione** si verifica anche un minor afflusso di sangue per via di un'alterata "volemia", cioè il volume sanguigno circolante, il quale volume viene regolato da diversi meccanismi, tra cui dal rene. Quindi si può notare come i rischi sono ulteriormente aumentati per chi fa sport, anche se a rischio ci sono sia bambini e sia anziani, tutto parte da un organismo con sistema immunitario deficitario. In linea di massima si possono classificare le problematiche inerente a una stato di disidratazione tenendo presente la percentuale (%) di questo stato alternato di equilibrio idrico.

### **Come possiamo intervenire per evitare problemi alla nostra salute?**

Vediamo di seguito alcuni accorgimenti e consigli che possiamo attuare regolarmente nei periodi di maggior caldo e di maggior impegno sportivo:

- **Allenarsi nelle ore meno calde della giornata**, in questo periodo di primavera/estate scegliere le prime ore e le ultime ore della giornata quando la temperatura è meno calda;
- Iniziare e terminare allenamento bevendo qualche ora prima e dopo una **bevanda idrosalina isotonica** per fare in modo che si verifichi una più veloce transito intestinale e una minor richiesta di acqua per lo svuotamento delle sostanze (carboidrati e Sali) assunte con la bevanda stessa;
- Assumere bevande che contengano una **equilibrata percentuale di carboidrati e elettroliti**, soprattutto della presenza di sodio e potassio che come sappiamo possono creare disagi di ritenzione idrica ( tendenza a trattenere liquidi soprattutto nelle zone addome, cosce e glutei);
- **Assumere alimenti che contengano una buona percentuale di acqua**, come potrebbe essere l'assunzione di frutta di stagione e verdure, facendo in modo di consumarle prevalentemente crude per evitare perdite di sostanze nutritive fondamentali al nostro organismo;
- **Limitare ed equilibrare esposizione al sole** , durante l'estate la tintarella è d'obbligo per molte persone anche perché da un'aspetto più "solare " al nostro corpo, ma al tempo stesso si necessita di un equilibrio e di non esagerare nelle esposizioni. Tutto ciò anche dovuto al fatto che noi podisti già siamo esposti ai raggi del sole durante gli allenamenti o gare estive:
- **Limitare, se non eliminare del tutto l'utilizzo di saune** , personalmente anche durante il periodo invernale evito di fare delle saune visto che l'organismo presenta una minor idratazione per via degli allenamenti lunghi e intensi che svolgiamo durante l'arco della preparazione;
- **Dimenticarsi dell'utilizzo di Keeway**, purtroppo è ancora tanta la gente che utilizza abbigliamento non adatto per correre, pensando che più si suda e più si perde peso, ma purtroppo non è così. Il rischio di questo comportamento è abbastanza elevato, in quanto il nostro organismo deve mantenere sempre un concetto di "equilibrio" (omeostasi). Per mantenere una costante temperatura corporea intorno a 36/37° l'organismo mette in atto proprio con una maggiore sudorazione la dispersione del calore. Se noi utilizziamo un abbigliamento non idoneo accade che non c'è né evaporazione e né raffreddamento del nostro organismo con conseguenze gravi;

- **Attenzione agli allenamenti in altura**, nel momento in cui pensiamo di andare in vacanza in estate in un posto di montagna per diverse settimane e in quel periodo abbiamo intenzione di allenarci e andare a correre regolarmente, stiamo attenti all'idratazione, in quanto in queste condizioni ove c'è vento, i raggi solari sono ravvicinati, e per una maggior eliminazione di acqua per la respirazione i rischi di una disidratazione sono maggiori;
- **Bere durante voli lunghi**, in estate siamo abituati a viaggiare maggiormente per le vacanze programmate o anche per chi lavora fuori sede, per tale motivo il rischio di disidratazione è maggiore durante i voli, e vi consiglio di avere una bottiglia di acqua a portata di mano e bere regolarmente. Tenete presente questo aspetto anche quando vi organizzate per andare a correre una maratona che preveda un volo abbastanza lungo e intenso (New York, Boston, Tokyo etc).

Riepilogando possiamo affermare che si può stare qualche ora o giorno in più senza mangiare non creando notevoli disagi al nostro organismo, rispetto a un non curato ed equilibrato apporto di acqua che può portare il nostro organismo a problemi veramente seri. Inoltre, noi sportivi che svolgiamo attività di endurance abbiamo ulteriore necessità di curare l'idratazione mediante un'assunzione regolare di acqua, un'alimentazione prevalentemente a base di frutta e verdura, e ad una eventuale integrazione idrosalina mirata e intelligente. Spero che possa incontrare per strada tanta gente a correre nelle ore meno calde, vestiti il meno possibile per rendere la corsa una piacevole attività di **BENESSERE** e non di **MALESSERE**.

1-15x400 rec.1'

2-1x3000rec,5+5x500 rec.5'

3-in salita 3x5' rec.4' poi 2km.veloci in pianura

4-4x1500 rec.2'

5- 1x3000rec.5'+10x200 rec.45''

6-2x2000+1x1000 rec.4'

7-5x1000rdc.3'

8-1x3000 rec.5'+3x500+5x200 rec.1'

9-3x2000rec.4'

10-15x200 rec.30'

11-30' lenti+20' medi+10' veloci

12\*in salita 18x30'' rec.1' poi 1 km veloce in pianura

13\*1x1000+1x800+1x500+300+200 recupero metà della ripetuta poi ripeti

14-1x3000+1x2000+1x1000 rec.4'

15-1x1500+1x1000+1x500 rec,metà ripetuta poi ripeti

Questi sono allenamenti di qualità da svolgere una volta a settimana, gli altri giorni fai lenti di minimo 1h, se non gareggi la domenica inserisci un allenamento di qualità le ripetute le devi svolgere con ritmi non massimali ma ritmi che ti permettono di farle tutte allo stesso ritmo circa e il recupero sempre di corsa con il ritmo del lento, per calcolare i tuoi ritmi devi sapere la velocità su 10km. Poi fai i lenti 1' più lento del tuo ritmo massimale, le ripetute 1000/2000/3000 ritmo massimale e quelle corte 20'' più veloce del ritmo massimale, alla fine dei lenti fai sempre 5/6 allunghi facili su 100mt. Con recupero al passo e 10' di stretching.

Ogni volta che fai allenamenti di qualità fai prima 20' di corsa lenta poi alla riunione o alle gare se vuoi delucidazioni fammi sapere, finita questa tabella ne seguiranno delle altre, Ciao e buona corsa.