

IDRATAZIONE = PERFORMANCE

Bere correttamente non serve solo a dissetarsi, ma a mantenere forza, concentrazione e continuità durante l'attività sportiva!





PROFILO IDEALE DELL'ACQUA

Acqua fresca con residuo fisso medio ($800-1200 \text{ mg/L}$), ricca di bicarbonati ($>600 \text{ mg/L}$) e con sodio moderato: aiuta idratazione, performance e recupero durante l'allenamento.

PRESTAZIONI SOTTO CONTROLLO

Anche una lieve disidratazione incide sui risultati:

- 2% disidratazione → fino al 10% di calo delle prestazioni (*coordinazione, forza, reattività*)
- 5% disidratazione → fino al 30% di calo (*frequenza cardiaca, crampi, affaticamento*)

L'ACQUA PIÙ ADATTA ALLO SPORTIVO?

Un'acqua medio-minerale con un **residuo fisso 500–1500 mg/L** aiuta a reintegrare i sali persi con il sudore, contrastare la fatica e favorire il recupero.



SEMPLICE STRATEGIA DI IDRATAZIONE

Prima:

300–500 ml nelle 2 ore
prima dell'attività

Durante:

<1h: 150–250 ml ogni 15–20
min >1h / sudorazione
elevata: acqua con sodio
(300–500 mg/L)

Dopo:

1,2–1,5 L per ogni kg perso

COS'È IL RESIDUO FISSO?

Il residuo fisso è la quantità di sali minerali disciolti in un litro d'acqua (*mg/L*), misurata dopo evaporazione a 180°C.

Indica il grado di mineralizzazione:
valori bassi = acqua più leggera
valori alti = acqua più ricca di minerali

ELETTROLITI CHE FANNO DIFFERENZA

Gli elettroliti supportano muscoli ed energia:



Sodio → equilibrio dei liquidi



Potassio → contrazione muscolare, meno stanchezza



Magnesio → meno crampi e affaticamento



Calcio → ossa e funzione neuromuscolare