

Prima di introdurre l'argomento specifico di oggi, vorrei evidenziare un concetto che spesso dimentichiamo, nonostante svolgiamo attività fisica quotidiana e regolare. Il nostro obiettivo finale sarà quello di raggiungere uno stato di benessere generale. Tale stato viene definito come “ **stato di salute psicofisico raggiungibile tramite una corretta alimentazione, attività fisica quotidiana, e relax**” che porti al miglioramento della qualità della Vita.

Per raggiungere questo stato di benessere generale non è solo importante allenarsi, ma curare anche altri aspetti inerenti a una corretta assunzione di sostanze presenti negli alimenti e nelle bevande che apportano equilibrio e salute nel nostro organismo. Ci sono delle sostanze che non fanno parte dei più comuni e conosciuti macronutrienti, come i carboidrati, le proteine e i grassi, ma che comunque sono indispensabile per la salute del nostro organismo. Di seguito ne specifichiamo alcune categorie come:

## VITAMINE

1. Le vitamine non sono sintetizzate dal nostro organismo: si devono necessariamente assumere con gli alimenti,

2. Le vitamine idrosolubili, si sciolgono nell'acqua , è difficile che si arrivi ad un iperdosaggio, vitamine del gruppo B, la vitamina C, l'Acido Folico e la vitamina H.

3. Le vitamine liposolubili si sciolgono nei grassi dai quali sono veicolate; a differenza di quelle idrosolubili, possono essere immagazzinate nel fegato e del tessuto adiposo. è possibile incorrere in una intossicazione, vitamine liposolubili la vitamina A, la D, la E, la F e la vitamina K.

In questo articolo mi vorrei soffermare su elementi che sono indispensabili per un buon funzionamento del nostro organismo, che non forniscono energie come i carboidrati o grassi, ma subentrano in moltissime funzioni vitali del nostro organismo, questi sono i Sali Minerali. L'argomento del giorno sull'idratazione per l'attività fisica sarà concentrato prevalentemente sul capire quali sono le loro funzioni, perché non devono mancare nella nostra alimentazione e integrazione, quali sono i rischi che si incorrono in una non giusta ed equilibrata assunzione di questi macro e micro-elementi.

## I SALI MINERALI

### FUNZIONI

1. non forniscono energia
2. partecipano reazioni che liberano l'energia indispensabile per la vita.
3. la formazione delle ossa e dei denti,
4. regolano l'equilibrio idrosalino e gli scambi fra le cellule e i liquidi interstiziali (l'ambiente che circonda le cellule e nel quale esse sono immerse)
5. sono basilari per la formazione di tessuti ed organi
6. presiedono all'attività nervosa e muscolare

### CLASSIFICAZIONE

1. I macroelementi Calcio, Cloro, Fosforo, Magnesio, Potassio, Sodio, Zolfo
2. I microelementi Ferro, Rame, Zinco, Fluoro, Iodio, Selenio, Cromo, Cobalto.

I Minerali vengono considerate sostanze inorganiche che sono distribuite negli alimenti in diversa misura, i quali partecipano a diverse funzioni vitali del nostro organismo, che riguardano processi biochimici e fisiologici indispensabili per la crescita, il mantenimento e la salute dei tessuti organici. Vengono definite Minerali quelle sostanze la cui utilità e fabbisogno oscilla intorno a 100 milligrammi al giorno. Come abbiamo menzionato pocanzi, sono considerati tali Calcio, Fosforo, Magnesio, Potassio,

Sodio, Cloro. Mentre se la richiesta organica è inferiore al quantitativo menzionato di 100 milligrammi al giorno, allora si parla di Microelementi o Oligoelmenti, come accennato sono Ferro, Rame, Zinco, Fluoro, Iodio, Cobalto, Cromo etc. I Sali Minerali la maggior parte di noi sportivi, li conosce come Elettroliti. Vengono definiti tali, in quanto nel momento in cui tali Sali Minerali sono disciolti nei liquidi come avviene nel nostro corpo, prendono il nome di Elettroliti. Come abbiamo visto nelle funzioni fondamentali dei Minerali, quella che si può ritenere più importante per la nostra vita quotidiana, e per la nostra pratica attività fisica, è **la distribuzione e l'equilibrio dell'acqua nel nostro organismo.**

A tale funzione come ben sappiamo sono chiamati in causa, il Sodio, Potassio, Magnesio e Cloro. Prima di capire se e come integrare con i Sali Minerali, vediamo cosa può accadere al nostro organismo quando si trova in uno stato di Disidratazione.

### SINTOMI DISIDRATAZIONE

Come ben sappiamo, il nostro organismo è formato principalmente da acqua , quindi quotidianamente si necessita assolutamente di bere la giusta dose di acqua durante l'arco della giornata, e ancor più se si è svolgendo attività fisica in condizioni meteo proibitive: caldo e umido. Se non riusciamo a ristabilire questo equilibrio omeostatico, si potrebbe incorrere a una condizione di Disidratazione , che può portare ai seguenti **Sintomi** facilmente verificabili:

1. è la secchezza della bocca
2. Sia la pelle sia le mucose diventano secche e asciutte
3. senso di affaticamento,
4. mal di testa,
5. arrossamento della pelle,
6. crampi muscolari,
7. perdita di appetito,
8. intolleranza al calore,
9. apatia.

### CONSEGUENZE DELLA DISIDRATAZIONE

- Disidratazione dell'1% del peso corporeo si ripercuote sull'attività e sulle performances fisiche del nostro organismo.
- 2% vengono alterati la termoregolazione e il volume plasmatico e comincia a manifestarsi il senso di sete
- 5% compaiono crampi, debolezza, maggiore irritabilità,
- 7% si possono avere malessere generale, profonda debolezza e perfino allucinazioni
- 10% vi è un concreto rischio di insorgenza del colpo di calore

### SE E COME INTEGRARE (azioni da attuare)

**SODIO:** Come si può verificare dalle etichette dei prodotti e da innumerevoli alimenti, il sodio è presente in notevole quantità nell'alimentazione quotidiana, anzi a volte si necessita di fare molta attenzione per non incorrere in un surplus di assunzione di questo Minerale con conseguenze anche per la salute. In virtù di queste considerazioni ritengo inopportuno una integrazione ulteriore di questo minerale.

**CLORO:** Stesso concetto è da fare per quanto concerne quest'altro minerale , il quale è presente nella nostra alimentazione quotidiana in combinazione con il Sodio , che formano il Cloruro di Sodio nel classico sale da cucina. Quindi anche per questo non si necessita particolare attenzione in fase di integrazione alimentare.

**MAGNESIO:** Fondamentale per il nostro organismo in quanto subentra in importanti funzioni vitali, inoltre lavora in stretta correlazione con il Potassio , in quanto agevola il suo ingresso nelle cellule. Quindi Magnesio = ingresso del Potassio nelle cellule. Inoltre, fondamentale il Magnesio per la contrazione muscolare funzionale indispensabile se vogliamo che il nostro corpo e organismo funzionano al meglio durante l'attività fisica prolungata e in condizioni di caldo e umido.

**CONCLUSIONE:** Alla stato di quanto abbiamo detto è da sottolineare che una giusta ed equilibrata integrazioni di Sali Minerali sarà efficace solo con un prodotto che sia costituito da una adeguata composizioni di questi Elettroliti e da elementi indispensabili per la contrazione muscolare e per mantenere la giusta condizione di idratazione corporea. Quindi una buona bevanda che permetta di mantenere uno stato di Idratazione ed energia del nostro organismo durante la corsa, deve contenere in primis:

1. **Acqua** che come abbiamo visto è un elemento fondamentale,
2. **Elettroliti**, Magnesio , Potassio in primis nella giusta dose e mix tra i due Sali
3. **Carboidrati**, ulteriori studi hanno confermato della capacità dei carboidrati di ridurre l'accumulo dell'ammoniaca che viene prodotta dall'attività fisica e che condiziona diversi processi cerebrali. Quindi con assunzione anche di carboidrati migliorerebbe il rendimento del nostro organismo.
4. **Glutamina**, secondo alcuni studi, come abbiamo visto in altri articoli, questo aminoacido è un potente antiossidante e insieme agli aminoacidi ramificati (BCAA) eviterebbero lo stato di catabolismo (distruzione) della nostra massa muscolare e permetterebbero un miglioramento del rendimento atletico.

Da questa dissertazione si capisce come sia necessario per il nostro stato di salute in generale, e per la nostra performance atletica, che si necessita il più possibile di mantenere questo equilibrio idro-salino ed energetico durante la corsa, soprattutto per prestazioni di lunga durata. Facendo molta attenzione nel momento in cui decidiamo di utilizzare dei prodotti di integrazioni, di leggere (come si dovrebbe fare per gli alimenti comuni) le etichette per controllare quantità e mix delle sostanze menzionate, e la presenza o meno di conservanti e coloranti dannosi al nostro organismo.

## Corsa e idratazione

Scritto da Ignazio Antonacci - Running Zen

Domenica 29 Aprile 2012 12:57 - Ultimo aggiornamento Domenica 29 Aprile 2012 13:23

---

Come tutte le proposte e consigli menzionati è opportuno che proviate sulla vostra pelle tutto quello che possa essere utile e assimilato dal vostro organismo.

### PROTOCOLLO ASSUNZIONE BEVANDA IDROSALINA ED ENERGETICA

#### PRIMA

Da 2 – 1ora prima della corsa prolungata assumere una borraccia di 500ml di bevanda idrosalina ed e

#### DURANTE

Bere regolarmente ogni 5km o 30'00 circa a piccoli sorsi, acqua ed eventualmente Sali minerali come s

## Corsa e idratazione

Scritto da Ignazio Antonacci - Running Zen

Domenica 29 Aprile 2012 12:57 - Ultimo aggiornamento Domenica 29 Aprile 2012 13:23

---

DOPO

Assumere sempre a piccoli sorsi , la regola vuole che si integrano liquidi nel seguente modo: per ogni l

Buona corsa!

**Ignazio Antonacci** - [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)