



Fitness & Salute

• Palestra • Relax • Tempo libero

• Alimentazione • Cure naturali

BODYGUARD

Alessandra Carbone

I grassi si combattono bevendo molto

Praticare sport, si sa, costa fatica, soprattutto quando si prolunga l'attività per tempi lunghi. Il nostro corpo essendo una macchina perfetta, memorizza ogni cambiamento ed attua una variazione (o difesa), immediata, anche dal punto di vista energetico. A volte, però, il nostro corpo non disdegna un aiuto esterno, a volte addirittura ne necessita.

Gli integratori servono a questo, in particolare gli integratori idrico-salini, che non sono tutti uguali ed apportano un aiuto non indifferente al corpo sotto sforzo. Grazie alla ricerca nello sport sappiamo che la concentrazione di sali e di zuccheri presenti in una bevanda influenza enormemente il tempo necessario affinché essa attraversi lo stomaco e venga assimilata dall'intestino: condiziona, quindi, la

velocità con la quale è in grado di dissetare. Sappiamo, inoltre, che in alcuni momenti servono bevande con pochi zuccheri, poiché vengono assimilate più rapidamente. In altri momenti è invece importante che, anche con le bevande si apportino all'organismo Energia, oltre ai sali minerali. Lo sapevate, per esempio, che non tutti i tipi di zuccheri hanno uguali effetti sull'organismo? Prima e durante lo sforzo vanno preferiti il Fruttosio e le Maltodestrine, perché evitano sbalzi della glicemia e dei

livelli di insulina; tali sbalzi possono anche causare perdite di efficienza, ed ostacolare il consumo di grassi durante l'esercizio fisico. Dopo lo sforzo, invece, sono indicate le bevande con maltodestrine, ma anche quelle

con Saccarosio, perché le variazioni di glicemia e dei livelli di insulina favoriscono la ricostruzione delle riserve di energia dei muscoli. Quando agli inizi della nostra rubrica si diceva che nella attività fisica è necessario un'alimentazione bilanciata, da variare a seconda delle situazioni, si intendeva proprio un equilibrio totale di tutti gli elementi che il nostro corpo abbisogna: dai glucidi alle proteine, dai lipidi ai sali minerali.

Vi consigliamo anche, durante l'attività fisica, soprattutto d'estate, una frequente assunzione (senza esagerare), di un integratore idrico-salino ipotonico o Isotonico, che consente una migliore regolazione della temperatura corporea ed una prolungata efficienza. Ma vediamo di precisare que-



ste differenze: gli integratori idrico-salini si possono dividere in tre categorie, le bevande isotoniche, quelle ipertoniche ed infine, quelle ipotoniche.

Le prime sono quelle che hanno una concentrazione di sali e di zuccheri simile a quella del plasma; passano rapidamente attraverso lo stomaco e vengono, come già detto, velocemente assimilate dall'intestino: costituiscono un'efficace risposta alla sete in ogni circostanza.

Quelle ipertoniche sono più concentrate e si assimilano più lentamente, ma poiché contengono molti carboidrati, sono utili appena terminato lo sforzo per ripristinare le riserve di energia. In ultima, le ipotoniche sono le più veloci e le meno caloriche.

Vi abbiamo fatto venire sete? Usate sempre la testa.

