



Sport Drinks

DOTT. LORENZO GALVANI
NUTRIZIONISTA



Cosa sono?



SONO UNA CATEGORIA DI
INTEGRATORI IDROSALINI
(COME GATORADE, POWERADE,
ECC.) AD ALTO CONTENUTO DI
SALI MINERALI E
CARBOIDRATI (ZUCCHERI)

FINALIZZATI A REINTEGRARE
LE PERDITE DOVUTE
ALL'ATTIVITÀ FISICA.

Cosa contengono?



ACQUA

UNO SFORZO FISICO INTENSO IN CONDIZIONI DI CALDO PUÒ PORTARE A UNA PERDITA D'ACQUA FINO A DUE LITRI ALL'ORA ATTRAVERSO IL SUDORE. SE SI SUDA PIÙ DEL 2% DEL PESO CORPOREO IL CUORE È POSTO IN CONDIZIONI DI STRESS, LA TEMPERATURA CORPOREA AUMENTA, CON CONSEGUENTE CALO DI PRESTAZIONI FISICHE E MENTALI.

PER QUESTO MOTIVO È IMPORTANTE SOSTITUIRE I LIQUIDI PERSI DURANTE L'ESERCIZIO.

Cosa contengono?



CARBOIDRATI, LE
PRINCIPALI SOSTANZE
ENERGETICHE CHE VENGONO
UTILIZZATE PER LA
CONTRAZIONE MUSCOLARE.

DEVONO
ESSERE REINTEGRATI SIA
DURANTE LO SFORZO
(SOPRATTUTTO SE DI LUNGA
DURATA) CHE DURANTE IL
SUCCESSIVO RIPOSO, PER
RIPRISTINARE IL GIUSTO
LIVELLO DI ZUCCHERI
(GLICOGENO) NEI MUSCOLI;

Cosa contengono?



ELETTROLITI (SALI MINERALI), OVVERO GLI IONI PRESENTI IN SOLUZIONE NEI LIQUIDI DEL CORPO UMANO: SONO RESPONSABILI DELLA REGOLAZIONE OSMOTICA, DI MOLTE FUNZIONI METABOLICHE, DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE E DELLA TRASMISSIONE DEGLI IMPULSI NERVOSI.

I PRINCIPALI SONO SODIO, POTASSIO E MAGNESIO

Isotonici, ipotonici, ipertonici: quali scegliere?

IPERTONICI

CONTENGONO UNA CONCENTRAZIONE DI
SALE E ZUCCHERO MAGGIORE DEL
PLASMA

CONTENGONO MOLTI CARBOIDRATI E
ELETTROLITI.

LA PRESENZA DI MOLTI CARBOIDRATI
LE RENDE PARTICOLARMENTE UTILI PER
RIPRISTINARE LE RISERVE
ENERGETICHE PIUTTOSTO CHE I
LIQUIDI PERSI

UTILI QUANDO È PIÙ IMPORTANTE IL
RIFORNIMENTO ENERGETICO RISPETTO
QUELLO IDRICO, COME NELLO SCI DI
FONDO CHE AVVIENE A BASSE
TEMPERATURA (POCA DISIDRATAZIONE)
E CON UN GRANDE DISPENDIO
ENERGETICO.



Isotonici, ipotonici, ipertonici: quali scegliere?



ISOTONICI: CONTENGONO
CONCENTRAZIONI DI SALI E ZUCCHERI
SIMILI A QUELLE DEL PLASMA

PASSANO ABBASTANZA RAPIDAMENTE
ATTRAVERSO LO STOMACO E VENGONO
VELOCEMENTE ASSIMILATE
NELL'INTESTINO; SI POSSONO
ASSUMERE IN OGNI CIRCOSTANZA

SOSTITUISCONO RAPIDAMENTE I
LIQUIDI PERSI CON IL
SUDORE E FORNISCONO UNA BUONA
"SPINTA" DI CARBOIDRATI;

ADATTI ALLA MAGGIOR PARTE DEGLI
ATLETI (DISTANZA MEDIA E LUNGA
CORSA O SPORT DI SQUADRA).

Isotonici, ipotonici, ipertonici: quali scegliere?

IPOTONICI: CONTENGONO
CONCENTRAZIONI DI SALI E ZUCCHERI
MINORE DI QUELLE DEL PLASMA

SONO INDICATE DURANTE LO
SFORZO, IN QUANTO TRANSITANO
CON LA MASSIMA RAPIDITÀ NELLO
STOMACO E VENGONO ASSIMILATE
RAPIDAMENTE NELL'INTESTINO.

HANNO UN FORTE POTERE
REIDRATANTE

L'IDRATAZIONE È PIÙ NECESSARIA
RISPETTO ALL'APPORTO GLUCIDICO.
AD ESEMPIO QUANDO IL CLIMA È
CALDO E L'ATTIVITÀ FISICA A
BASSA INTENSITÀ



Fonti

GRETCHEN VOSS. ALTERNATIVE ENERGY: DO ENERGY GELS AND SUPPLEMENTS REALLY WORK?

(2016) CHARACTERISTICS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION OF SPORTS AND ENERGY DRINKS AMONG US ADULTS: NATIONAL HEALTH INTERVIEW SURVEY, JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS,

