

Basi per una corretta idratazione durante Ultra-Trail e Ultra-Maratone

La corretta idratazione durante un esercizio prolungato quale può essere un ultra trail è fondamentale, le problematiche di scarsa idratazione potrebbero manifestarsi sotto forma di un drastico calo di performance, al contrario una eccessiva idratazione potrebbe rappresentare un grave rischio per la salute. Vediamo quindi i principi che possono guidarci per mantenere un corretto livello di idratazione.

Bere quando si ha sete

Il meccanismo della sete è perfetto per proteggere il corpo dai rischi di disidratazione come anche dall'eccessiva idratazione. Spesso l'efficacia di questo meccanismo è messa in discussione, nell'articolo scientifico citato ci sono evidenze che confermano la capacità del meccanismo della sete. Tutto è molto semplice: **“Ascolta il tuo corpo e ti dirà quando bere”**.

Bere a intervalli programmati può essere pericolo

Molto spesso viene consigliato di bere a intervalli regolari. Un protocollo spesso consigliato è: misurare il peso del corpo prima e dopo un allenamento, quindi valutare la perdita di peso e impiegare in gara una strategia di rifornimento di liquidi basata sulla perdita calcolata. **Questa strategia è sbagliata, può condurre facilmente al fenomeno di eccessiva idratazione, ma anche a problematiche gastrointestinali dovute all'eccesso di liquidi ingeriti.**

L'integrazione di sodio generalmente non è necessaria

L'apporto di sodio contenuto negli alimenti consumati durante la gara attiva il meccanismo della sete e può essere di aiuto per evitare l'eccessiva perdita di liquidi. È stato dimostrato che l'integrazione di sodio per eventi entro le 30 ore anche in condizioni di caldo non è necessaria. **La quantità di sodio presente negli spuntini consumati è adeguata a rimpiazzare il sodio perso durante l'esercizio, quindi è sconsigliato assumere sodio o integratori a base di sodio.**

La disidratazione o la perdita di elettroliti non causano i crampi

Una grande quantità di evidenze sperimentali suggeriscono che i crampi sono un fenomeno dovuto a cambiamenti neurologici piuttosto che a disidratazione o carenza di elettroliti, tecnicamente stiamo sottoponendo i nostri muscoli a un livello di fatica esagerato rispetto alla nostra capacità di tolleranza raggiunta attraverso l'allenamento. **Quando si verificano i crampi può essere utile fare una breve pausa con esercizi di allungamento e ridurre l'intensità di corsa, questo dovrebbe essere sufficiente a controllare i crampi.**

Il sito web ITRA ospita una raccolta di documenti relativi alla **salute** del trail runner, questo breve riassunto è un focus sul primo argomento presentato che è appunto l'idratazione. Alcune sezioni le ho tralasciate per alleggerire il documento. Chi desidera approfondire può leggere il documento integrale in lingua inglese al link http://itra.run/documents/Politique_de_sante/The-Basics-of-Proper-Hydration.pdf

Ho consultato anche altri documenti sull'argomento alla ricerca di conferme, purtroppo come accade in molti casi ci sono pareri spesso discordanti rispetto alle corrette pratiche di idratazione.

Per concludere quello che mi sento di consigliare è di approfondire la conoscenza del nostro corpo, capire cosa funziona e cosa dobbiamo evitare e gli allenamenti lunghi collettivi del BTT sono il momento perfetto.