
Dobbiamo assumere più sale quando sudiamo?

Lun 29/07/2024 - 10:44

La quantità media di sudore persa nello sport ricreativo è di circa un litro all'ora, di cui quasi il 99% è acqua. Il resto è costituito da sale di sodio, potassio, calcio e magnesio e da altri composti, tra cui l'acido butirrico e altri acidi grassi. Il sodio (circa 1.200 milligrammi per litro) e il potassio (circa 300 milligrammi per litro) vengono espulsi in grandi quantità con il sudore, mentre il calcio e il magnesio vengono espulsi in quantità molto minori.

Più una persona suda, più alta è la perdita di minerali. Tuttavia, è interessante notare che la concentrazione di minerali nel sudore è influenzata dal livello di allenamento e dalla durata dell'esercizio: più una persona è allenata e più a lungo dura l'esercizio, più basse sono le concentrazioni di sodio e potassio nel sudore.

La perdita di liquidi attraverso la sudorazione deve ovviamente essere compensata bevendo. Ma che dire delle perdite di minerali? Per gli esercizi di media intensità e di media durata (fino a 1,5 ore), è generalmente sufficiente bere acqua, acqua minerale oppure succo di frutta molto diluito. Per gli sport di resistenza, che generalmente comportano una maggiore sudorazione, e che durano più di due ore e/o vengono praticati in condizioni climatiche molto calde, è espressamente consigliata l'aggiunta di sale da cucina (circa 1,5 grammi per litro) e carboidrati alla bevanda. Questo per evitare un brusco calo della concentrazione di sodio nel sangue. Ciò può provocare nausea, vomito, perdita di coscienza, crampi muscolari e, in casi estremi, persino edema polmonare e cerebrale.

"Il modo migliore per rifornire l'organismo di minerali dopo lo sport, è attraverso l'assunzione di pasti equilibrati abbinati a una sufficiente quantità di bevande", raccomanda Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. "Verdura, frutta, noci e semi, legumi e cereali integrali sono infatti particolarmente ricchi di minerali. L'assunzione di integratori alimentari non è generalmente

necessaria per le persone sane".

Da questa parte del mondo non sussiste inoltre il pericolo di riscontrare una carenza di sale, poiché la dieta occidentale ne è ricca, persino troppo. Diversi studi condotti in Italia nel 2018-2019 hanno dimostrato che gli uomini adulti consumano in media 9,5 grammi di sale da cucina al giorno e le donne adulte 7,2 grammi. L'assunzione massima giornaliera di sale da cucina raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è invece di cinque grammi.

Al seguente link è possibile consultare anche il nostro articolo "Cos'è importante in una bevanda per sportivi?": <https://www.consumer.bz.it/it/cose-importante-una-bevanda-sportivi>