

Sai come gestire l'acqua?

Nutrizione e supplementazione di Loris Dellavetta

Lo so, lo so, è più motivante un articolo sul GVT o sull'EDT o sull'LSD e altri mille acronimi che stimolano la sete di sapere o la semplice curiosità, tuttavia voglio parlarvi di ciò che purtroppo diamo sempre e comunque per scontato: l'acqua.

Tutti sappiamo bene che costituisce circa il 70% di ciò che siamo, cellule contrattili comprese.

L'acqua è l'origine della vita, è il sangue che scorre nelle vene di Gaia, Madre di tutti noi, ciò nonostante parliamo tanto di alimentazione, diete frugivore e zona, Atkins, Warrior, Scarsdale, Dissociata e altro, ma mai di acqua.

Non mi soffermerò sul raccapricciante business delle acque in bottiglia o sui sistemi di depurazione più in uso anche se un accenno è doveroso.

Per quanto semplice e "naturale" si potrebbe parlare dell'acqua sotto molteplici aspetti separando le acque minimamente mineralizzate dalle oligominerali per arrivare alle minerali propriamente dette, ma sarebbe assolutamente inutile! Dico soltanto, parlando di acque in bottiglia, che non sono necessariamente meglio dell'acqua di rubinetto o almeno non sempre. Un suggerimento salubre potrebbe essere quello di non bere sempre la stessa acqua in bottiglia e cercare comunque di scegliere quelle prodotte nella zona in cui viviamo (unico modo, anche se non infallibile, per avere accesso ad un'acqua che non ha subito lunghi trasporti e stoccaggi).

Una buona acqua dovrebbe essere bevuta entro tre settimane dall'uscita dalla sorgente (cosa peraltro inappurabile), pena la perdita di gran parte della "vitalità" della stessa. Tutto questo per dire che purtroppo un'ottima acqua alla sorgente con grande probabilità diventa una mediocre acqua in bottiglia dopo lunghi (seppur corretti) stoccaggi.

Sulla rete poi si legge di tutto e di più, per esempio che i minerali contenuti nell'acqua non sono assorbibili... provate a cercare "minerali organici", nome che non significa assolutamente nulla in chimica. Cito:

Questo dipende dal fatto che solamente i sali minerali che fanno ruotare la luce polarizzata attraverso la membrana cellulare sono utilizzati dall'organismo, mentre tutti gli altri, rimanendo fuori dalle cellule, diminuiscono la permeabilità della membrana e fanno aumentare la pressione osmotica e quindi la privano di un'importante quantità d'acqua. La conseguenza è un indebolimento della cellula e un conseguente malfunzionamento della stessa. I minerali che l'organismo umano può assimilare sono quelli che sono già stati assimilati dalle piante, cioè i sali minerali organici. Di conseguenza, per soddisfare il fabbisogno di minerali non si necessita di acqua, ma di un'alimentazione ricca di verdura, frutta, cereali, alghe, etc...

Questa è una leggenda urbana che ormai ha ben attecchito nella rete per favorire le acque minimamente mineralizzate, peccato che il calcio in acqua risulti biodisponibile al 52% esattamente come lo stesso minerale nel latte. La biodisponibilità degli elettroliti nell'acqua è misurabile anche se dipende da molteplici fattori.

Parlando dei sistemi di filtrazione poi si rischia di entrare in un dedalo senza fine (carboni attivi e miscele composite, fino ad arrivare all'osmosi inversa).

Ora risulta evidente che migliore è la qualità dell'acqua maggiori sono i vantaggi e minori i rischi a cui andremo incontro. Proprio per questo un'università di Milano per 14,90€ vi manda a casa un kit di analisi dell'acqua monouso, semplice ed efficace (per chi non si fida dell'acqua di rubinetto).

Bene. Appurato che siamo nelle mani di Dio e che non sapremo mai veramente quale acqua sarà la migliore, consideriamo ora invece i parametri che noi possiamo e dobbiamo fermamente manipolare:

* Quantità

* Timing (esatto momento di assunzione)

Ora aprite bene le orecchie, poi mi ringrazierete.

È evidente che in presenza di allenamenti intensi la quantità verrà modificata all'uopo, tuttavia la quantità di acqua di cui abbiamo sempre e comunque bisogno è di 1,5lt -2,5lt al giorno e fin qui non ci voleva un genio, ma se volete un calcolo semplice e personalizzato, eccovi serviti:

$(\text{PESO PONDERALE} / 10) \times 0,28 =$ Il vostro introito ottimale quotidiano di sola acqua per la normali attività giornaliere.

Passiamo al Timing che forse solo il 5% di voi conosce già. Nelle giornate senza WO, se vogliamo un'efficienza sistemica invidiabile, dobbiamo cominciare la giornata con 300-500ml (ricordiamoci che ogni notte

"perdiamo" da 400ml a 1000ml attraverso la perspiratio insensibilis). Circa 30' prima di pranzo beviamo nuovamente 300-500ml. In questo modo l'acqua transiterà attraverso lo stomaco e giunta nell'intestino verrà assorbita dall'organismo aumentando di conseguenza le riserve di tutti i fluidi corporei compresa la saliva ma, ancora più importante, aumenterà il volume ematico predisponendo meccanismi ottimali allorché verrà richiamato molto sangue nei visceri per gestire la digestione. I 30' sono ottimali perché se bevessimo l'acqua un'ora prima di pranzo rischieremo che la diuresi riporti la volemia ai valori precedenti la "ricarica" idrica. Allo stesso modo se beviamo troppo a ridosso del pasto non si darebbe il tempo all'acqua di compiere il suo percorso.

Perché è meglio non bere acqua durante il pasto? Perché è meglio bere vino! Oltre a questa, seppur validissima, motivazione, esiste un altro importante motivo: quando lo stomaco è pieno di cibo il piloro è necessariamente chiuso per permettere agli enzimi digestivi di compiere la loro opera, ma se il piloro è chiuso e beviamo acqua quest'ultima si trova intrappolata nello stomaco con l'unica risultante di diluire i succhi gastrici. Non è un reato da pena di morte, ma certamente contribuisce a rallentare lo svuotamento gastrico con tutto ciò che ne consegue.

Due ore dopo la fine del pasto invece sarà cosa buona e giusta bere di nuovo 300-500ml d'acqua; in questo caso l'acqua transiterà nuovamente attraverso lo stomaco ormai svuotato per la digestione avvenuta e andrà nell'intestino favorendo l'assorbimento dei nutrienti da parte della mucosa intestinale e idratando anche le scorie (favorendo così la peristalsi ed evitando pericolose stasi dei rifiuti).

Ovviamente tutto ciò si ripeterà mezz'ora prima e due ore dopo la cena.

Importante: per ogni tazzina di caffè bere 200-300ml.

Nelle giornate di WO la differenza sta solo nel pre-idratarsi con almeno 300ml prima dell'allenamento, sorvegliare durante il WO stesso e poi re-idratarsi a piacere. Appare evidente che non è la stessa cosa bere tutto dopo.

L'organismo ben idratato funziona bene e "fatica" molto meno di un organismo "spremuta" e poi re-idratato.

Fate questa prova! Non costa niente, ma rischiate di trovarvi meno stanchi, con molta più energia disponibile e recuperi più rapidi, in definitiva vi ritroverete tutti gli apparati più efficienti che significa:

1. miglioramento di tutti i meccanismi cellulari dallo scambio di ioni al miglior funzionamento delle "fornaci" mitocondriali;

2. miglioramento delle funzioni delle proteine mio fibrillari: tutte le fibre contrattili (i muscoli al microscopio) operano con una migliore fluidità e inoltre utilizzano meglio gli elettroliti in presenza di acqua (senza calcio non esiste contrazione);

3. miglioramento dei liquidi sinoviali articolari grazie all'ottimizzazione dei Glicosamminoglicani (catene eteropolisaccaridiche con la speciale proprietà di assorbire grandi quantitativi d'acqua migliorando le proprietà dei nostri "lubrificanti") e quindi meno infortuni;

4. miglioramento delle funzioni endocrine e quindi ormonali grazie all'ottimizzazione dei meccanismi veicolanti dei messaggeri;

5. miglioramento dell'assorbimento dei nutrienti da parte della mucosa intestinale (se volete muscoli forti non basta nutrirli, ma assicurarsi che il nutrimento raggiunga il target altrimenti finisce insieme all'acqua dello sciacquone);

6. miglioramento della circolazione sanguigna: una volemia ottimale garantisce una circolazione periferica efficiente;

7. miglioramento capillare: il corpo idratato riesce, nell'arco di sei mesi e con l'allenamento adeguato, a raddoppiare il numero di capillari disponibili a livello muscolo scheletrico apportando nutrizione ed ossigeno ai muscoli e consentendo lo smaltimento dei metaboliti di scarto;

8. miglioramento della condizione del sistema immunitario grazie alle funzioni intestinali (tutte non solo quella) ottimizzate;

9. miglioramento nel recupero muscolare grazie ad un più efficiente ricambio metabolico dovuto sempre alla circolazione periferica che nutre e smaltisce;

10. miglioramento delle funzioni cerebrali grazie ai miglioramenti di cui sopra.

Mi chiedo se è sufficiente per farvi bere di più e nei momenti giusti... spero di sì se l'obbiettivo è diventare davvero più forti e non soltanto un'idea.

Nota dolente: vi mangerete i gomiti per non averlo fatto prima! Comunque, come diceva mio nonno, "meglio tardi che tordi".

Dr. Loris Dellavetta aka A J