

ALIMENTAZIONE

SUDA, MA REINTEGRA I SALI MINERALI



CONSIGLIO

Suda, perché il sudore ti consente di espellere le tossine accumulate e combattere le alte temperature, ma fa attenzione a quello che mangi e bevi.

L'estate con il sole, le giornate più lunghe, le vacanze, il meritato riposo induce un immediato senso di benessere nella maggior parte delle persone. Ma attenzione, anche la bella stagione nasconde dei risvolti negativi se non siamo attenti a piccole precauzioni comportamentali.

Il ruolo del sudore

Il sudore ha il ruolo fondamentale di **regolare la temperatura corporea (termogenesi) e di smaltire le tossine**, sostanze di rifiuto che intossicano l'organismo, come acidi e urea. La sudorazione impegna circa 3 milioni di ghiandole sudoripare variamente distribuite sulla nostra pelle.

La composizione del sudore varia notevolmente a seconda della persona, del momento e della sede cutanea, tuttavia, i principali componenti sono alcuni minerali (chiamati elettroliti plasmatici) quali il sodio, il cloro e il potassio.

Appena emesso, il sudore non ha praticamente odore, solo successivamente si trasforma a seguito dell'azione della flora batterica residente sulla cute e assume un caratteristico odore assolutamente personale, legato alla specie, addirittura alla etnia di appartenenza e a molte condizioni di variabilità intrinseche ed estrinseche. Durante l'arco della giornata l'organismo ha una sudorazione continua denominata **perspiratio insensibilis** (si calcola essere intorno ai 500 ml quotidiani). In una percentuale molto bassa (circa 1% della popolazione), si può riscontrare una eccessiva sudorazione dovuta ad una disregolazione dei meccanismi di secrezione normalmente mediata attraverso stimoli nervosi di una parte del nostro sistema nervoso vegetativo (il cosiddetto sistema nervoso simpatico). Questa condizione viene definita **iperidrosi** causata da vari fattori come obesità e menopausa, alcune malattie psichiche, disfunzioni del sistema endocrino, alcuni tipi di tumori, ed altre ancora.

Perdita di liquidi e Sali minerali

Durante l'esercizio fisico o sottoposti a temperature eccessive la sudorazione aumenta notevolmente e il liquido espulso può raggiungere, dopo alcune ore, quantità considerevoli anche di diversi litri; in particolare, quando pratichiamo attività fisica o lavori pesanti sotto il sole cocente.

Infatti, se in condizioni normali di temperatura e attività è consigliato assumere mediamente 2,5 litri di acqua al giorno (compresa l'acqua contenuta nei cibi), in casi di intenso lavoro e in condizioni ambientali che causano forte sudorazione, la necessità di acqua può aumentare moltissimo rispetto al fabbisogno standard quotidiano di 1,5/2 litri.

Come detto sudando non si perde solo acqua ma anche elettroliti e minerali fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo. I minerali ed in particolare sodio, cloro, potassio insieme a calcio e magnesio agiscono sulle funzioni cellulari, con particolare riferimento all'eccitazione delle cellule del cuore, del sistema nervoso e dei muscoli scheletrici.

La carenza di sodio provoca l'insorgenza di stanchezza, crampi ed insonnia, la carenza di potassio invece altera la contrazione muscolare. Pertanto, **i sintomi da perdita di liquidi** possono essere caratterizzati da:

- Astenia (spossatezza, ridotta forza muscolare, riflessi ritardati)
- Bruschi cali di pressione con tendenza allo svenimento.
- Crampi muscolari (dovuti alla concentrazione di **acido lattico**)

Per evitare questi sintomi la prevenzione consiste soprattutto in un' **equilibrata alimentazione** in particolare **ricca di frutta e verdura**, latte e derivati come il Grana Padano DOP che è un concentrato di micronutrienti e ricco di calcio, fosforo, magnesio e potassio, e naturalmente ricordarsi di bere tanta acqua.

I sintomi di cui sopra sono anche causati da problemi più complessi che esulano dalla mancanza di Sali minerali, tuttavia in questi casi l'integrazione rapida di minerali può dare sollievo. Gli integratori idrosalini (bevande o polvere) più indicati sono quelli che hanno una composizione simile al sudore che, oltre a sodio, cloro e potassio contengano anche glucosio.

Alcune regole comportamentali

Come sempre meglio prevenire che curare; semplici regole aiutano a prevenire i rischi dell'ipersudorazione:

- Consuma almeno cinque porzioni di ortaggi e verdura fresca al giorno, in quanto ricchi di acqua, vitamine e sali minerali. Se non vuoi avere un odore acre dovuto alla sudorazione evita di consumare aglio, cipolle, porri e curry.
- Bevi molta acqua ed evita invece gli alcolici.
- Se fai esercizio fisico intenso (o sport) sotto il sole è molto importante mantenersi ben idratati bevendo molta acqua, circa 200 ml ogni 15/30 minuti.
- Non bere acqua povera di sodio, perché aumenta il rischio di iponatremia (carenza di sodio). Preferisci acqua del rubinetto oppure acque ricche di minerali, leggi le etichette e scegli quelle che hanno un residuo fisso da 500 a oltre 1.500 mg/l. Non temere che queste acque aumentino la **ritenzione idrica** o la cellulite, le cause di queste anomalie sono più complesse.
- Non indossare abiti o coperture isolanti (plastica) che non permettono l'evaporazione del sudore. Tale espediente non aiuta a dimagrire e sottopone l'organismo ad inutili stress (il rischio di disidratazione diventa elevato) e l'acqua che perdi (peso) la riacquisteresti nel reidratarti. È meglio indossare abiti ampi e in tessuti naturali o microfibre tecniche per non compromettere la termoregolazione.

Conclusione: sudare fa bene all'organismo purché i minerali perduti vengano reintegrati con una corretta alimentazione.

Leggi anche:

Sport: attenzione ai sali minerali

Corretta alimentazione dello sportivo