

PER LO SPORT

L'acqua Sorgente Tesorino è particolarmente indicata per chi pratica attività sportiva. Essendo [un'acqua medio-minerale solfato-alcantino-terrosa](#) permette di reintegrare i sali persi durante lo sport come cloruro e sodio e in particolare ristabilisce i giusti livelli di Calcio e Magnesio. Inoltre la sua alta concentrazione di Carbonato risulta molto utile per smaltire l'acido lattico che si accumula nei muscoli durante l'attività sportiva.

I sali minerali e in particolare Calcio, Magnesio, Potassio, Cloruro e Sodio, svolgono un ruolo centrale durante l'attività fisica e le loro azioni sono strettamente correlate:

- **Calcio:** oltre ad essere il costituente più importante delle ossa, è uno dei principali responsabili della contrazione e della forza muscolare, della contrattilità del cuore, della trasmissione degli impulsi nervosi e in collaborazione con gli altri sali, del mantenimento dell'equilibrio acido-base, ovvero del pH dei fluidi corporei
- **Magnesio:** partecipa insieme al Calcio alla mineralizzazione ossea, entra nei processi di produzione di energia e contribuisce in modo sostanziale all'eccitabilità neuro-muscolare
- **Sodio, Cloruro, Potassio:** agiscono in equilibrio fra di loro per il mantenimento dell'equilibrio idro-salino dell'organismo, ovvero regolano i liquidi in entrata-uscita, contribuendo così anche al mantenimento della pressione arteriosa. Partecipano alla regolazione di tutte le funzioni cellulari e in particolare alla contrattilità del sistema muscolare scheletrico e cardiaco così come alla trasmissione degli impulsi nervosi.

Molto importante è anche l'azione del **Bicarbonato** che è in grado di facilitare lo smaltimento dell'acido lattico che si accumula a livello muscolare durante l'attività fisica. L'acido lattico viene prodotto dai muscoli durante attività fisiche più o meno intense per velocità o per forza muscolare, durante le quali l'ossigeno che arriva ai muscoli non è sufficiente per le loro necessità momentanee e quindi adottano una via di produzione energetica diversa che porta ad accumulare acido lattico. Questo accumulo è responsabile di crampi, dolore e bruciore muscolare motivo per cui gli atleti cercano di migliorare i meccanismi di resistenza allo sforzo e di tolleranza verso questa sostanza. **L'acqua Sorgente Tesorino, essendo ricca di Bicarbonato, risulta utile sia durante/dopo l'attività fisica per tamponare l'acidità indotta dall'acido lattico sia prima, per fare scorte di Bicarbonato così da aumentare la resistenza muscolare.**

Il reintegro dei sali e liquidi durante e dopo lo sport è dunque un passaggio fondamentale per il recupero della stanchezza fisica e mentale e per aiutare la prestazione sportiva.

Le acque che trovano indicazione nello sport sono quelle ricche di sali minerali, l'acqua Sorgente Tesorino, essendo una medio-minerale solfato-alcantino-terrosa, risponde perfettamente alle necessità dello sportivo, apportando le giuste quote di Calcio, Magnesio, Cloruro, Potassio e Bicarbonato.

L'idratazione quando si pratica sport è strettamente correlata alla forma fisica, al tipo di attività e alle condizioni climatiche, ma la regola generale è quella di bere piccole quantità

frequentemente: **assumendo circa ogni 20 minuti 200-250 ml di acqua Tesorino o di un'acqua ricca si riesce a prevenire lo stimolo della sete, indice che il corpo inizia a disidratarsi, di dare tempo allo stomaco di svuotarsi facilmente e di reintegrare la perdita di liquidi e sali minerali.**

L'assunzione di integratori specifici invece, è indicata solo in quei casi di attività estreme e prolungate (oltre i 90 minuti), durante le quali la perdita di sali, liquidi ed energia è più massiccia e necessita di un reintegro con sostanze ad hoc contenenti sali iperconcentrati, maltodestrine ed altri carboidrati e aminoacidi.

Per tutti gli altri casi l'acqua medio-minerale rappresenta l'alternativa più semplice e naturale per il reintegro immediato delle quote di elettroliti e liquidi persi.

www.hydratationlab.it

www.fondazioneperlascienza.ch/quaderni/q07.pdf