

Gli esperti risolvono i nostri dubbi quotidiani

per VOI

Risposte di Marca

In collaborazione con
CENTROMARCA

Quanto e come bisogna bere praticando sport?

Prof. Umberto Solimene, Idrologo dell'Osservatorio Sanpellegrino, Direttore del Centro ricerche in Bioclimatologia medica, Università degli Studi di Milano

Alla perdita di acqua corporea causata dalla sudorazione durante l'esercizio fisico deve seguire una rapida reidratazione con l'assunzione di liquidi: questo attenua la fatica e favorisce l'eliminazione del calore prodotto. Negli sport di resistenza è opportuno bere spesso piccole quantità d'acqua a intervalli regolari, prevenendo così la comparsa della sete. Mediamente un individuo a riposo consuma da 1,5 a 2,5 litri di acqua al giorno, nel corso dell'allenamento è consigliabile aumentarne l'assunzione di almeno 1 litro. Meglio scegliere acqua minerale bicarbonato-alcalino-terrosa (per reintegrare le perdite di sali minerali, ma anche per combattere la fatica muscolare e riequilibrare le alterazioni biochimiche), partendo da 1-2 ore prima dell'attività fisica e proseguendo a intervalli regolari nel corso dell'allenamento.



Perché utilizzare i prodotti «senza glutine»?

Risponde Carla Davi, Responsabile Sistema gestione qualità Raspini

L glutine è un complesso proteico presente in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale). La celiachia è un'intolleranza permanente a questa proteina che può comparire in un qualunque periodo della vita, con diverse manifestazioni cliniche. Nel nostro Paese, il fenomeno ha un tasso di crescita annua di circa il 10%, con un'inci-



denza stimata di un caso ogni 150 persone. La dieta senza glutine è l'unica terapia per il mantenimento di un buono stato di salute in un soggetto celiaco. Queste persone, infatti, devono avere a disposizione una gamma molto ampia di alimenti privi di glutine per riuscire a condurre una vita libera da restrizioni nella loro dieta. Ogni azienda alimentare deve essere sensibile alla tematica, per adeguare i processi produttivi ed eliminare il glutine dalle ricette dei propri prodotti. Questo impegno comporta avere fornitori certificati, applicare adeguate pratiche di lavorazione e condurre scrupolosi test analitici sulle referenze.

Mandate le vostre domande a rispostedimarca@sorrisi.com