

Bevanda isotonica nello sport di resistenza



Indicazioni sull'etichetta per una **bevanda isotonica** ideale:

Indicazioni al litro	zucchero (g/l)	sodio (mg/l)	cloruro (mg/l)	potassio (mg/l)	calcio (mg/l)	magnesio (mg/l)
Raccomandazione	45-60	400-1100	500-1500	120	225	10-100

Consiglio: Nell'acquisto di una bevanda sportiva confrontate il contenuto di nutrienti con la raccomandazione sopra elencata.

Ricette per una bevanda isotonica "fai da te"

- a) 1/3 di succo di frutta (per esempio succo di mela, succo di mirtillo nero, succo d'uva)
+ 2/3 di acqua minerale senza gas (contenuto di sodio min. 600 mg / litro – oppure acqua del rubinetto con un pizzico di sale)

- b) 700 ml di acqua
+ 300 ml di succo di frutta
+ 30 -40 g di maltodestrine in polvere
+ 1/3 di cucchiaino di sale (= 1,5 g)
+ a piacere succo di limone spremuto fresco

- c) 1 litro di acqua o tè
+ 1 cucchiaio di zucchero e 4 cucchiaini di maltodestrine in polvere
Negli sport di resistenza: + 1/3 cucchiaino di sale (= 1,5 g)
+ aroma come per esempio sciroppo di sambuco o succo di limone

Le bevande isotoniche sono consigliate nello sport di durata superiore a 1 ora e in giornate molto calde.