



OGNI ATLETA HA BISOGNO DELLA GIUSTA CONCENTRAZIONE

- *Integratore salino ipotonico (175 mOsm/l)*
- *Solo 46 Kcal*
- *Fruttosio*
- *Preciso apporto di elettroliti (Sodio, Potassio, Magnesio)*
- *Acesulfame Free*

Confezione: Box 700 g. - Box 10 bst. da 14 g cd.

Gusto: Agrumi

Prezzi 700 g: 23,00 €

Prezzi 10 bst 14 g: 10,00 €

PERCHE' ...

Per il reintegro dell'acqua e sali persi con il sudore

QUANDO...

Durante e dopo l'attività fisica

QUANTO...

Una bustina in 500 ml di acqua fresca

Ipotonic Adhoc è un integratore salino ipotonico per sportivi che, grazie alla sua composizione bilanciata fra sali e carboidrati, garantisce il reintegro rapido dell'acqua e dei sali persi con il sudore nel rispetto degli equilibri osmotici naturali. Il reintegro razionale di acqua e sali persi deve avvenire con bevande ipotoniche che maggiormente si avvicinano alla concentrazione del sudore e del plasma che è 180 mOsm/l. Ipotonic Adhoc ha una osmolarità certificata di 175 mOsm/l.

Modalità d'uso Sciogliere 14 g o 1 bustina in 500 ml di acqua fresca. Assumere durante o dopo l'attività fisica.

Informazioni Nutrizionali per dose (1 bst da 14 g)

Valore Energetico 38,2kcal / 159,9 kJ, Proteine 0,168 g, Grassi 0,017 g, Carboidrati 9,338 g, Acido Citrico 1,974 g, Inositolo 0,14 g, Vitamina C 19,6 mg, Sodio 208,88 mg, Magnesio 0,84 mg, Potassio 38,64 mg, Fosforo 15,26 mg, Cloruri 55,16 mg.

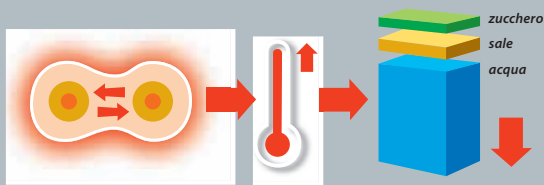
Concentrazione elettrolitica della bevanda ottenuta con ipotonic adhoc per 500 ml

Sodio 18,16 mEq/l, Potassio 1,98 mEq/l, Cloruri 3,11 mEq/l, Magnesio 0,07 mEq/l

OSMOLARITÀ 175 mOsm/l

Il corpo umano è un complesso sistema in cui l'insieme delle funzioni fisiologiche si mantiene in un costante equilibrio detto "omeostasi". L'acqua ed i sali minerali, partecipano attivamente al mantenimento dell'omeostasi chimico-fisica e quindi devono essere mantenuti in concentrazioni costanti. L'attività fisica produce un incremento della produzione di energia da parte delle cellule muscolari impegnate. Conseguentemente si verifica un incremento della quantità di calore prodotto che a sua volta è responsabile dell'innalzamento della temperatura corporea tipico della pratica sportiva. L'aumento della temperatura corporea interna che si determina nel corso dell'attività sportiva risulta sfavorevole alla prestazione atletica. Pertanto, l'organismo umano quando è sottoposto ad uno sforzo fisico attiva quei meccanismi in grado di indurre una adeguata riduzione della temperatura corporea (termodispersione).

Il meccanismo più efficace in tal senso è certamente l'evaporazione del sudore che è composto per la maggior parte da acqua. Una carenza di acqua è mal tollerata dall'organismo che, proporzionalmente al grado di disidratazione, riduce la propria capacità di prestazione atletica: a contribuire ulteriormente alla comparsa dei disturbi legati alla sudorazione concorrono anche le perdite dei minerali normalmente disciolti nel sudore: sodio, cloro, potassio e magnesio. Bisogna considerare inoltre che, nonostante durante l'attività fisica venga assunta una congrua quantità di liquidi, gli atleti possono comunque andare incontro ad uno stato di parziale disidratazione in quanto la velocità con cui vengono persi i liquidi con il sudore può risultare decisamente superiore alle possibilità di assimilazione. Da ciò deriva la necessità che lo sportivo inizi a bere già prima dell'inizio della gara e continui a sorseggiare durante tutto il tempo della competizione, e prosegua il reintegro idrico-minerale nel periodo successivo al termine della prestazione atletica.



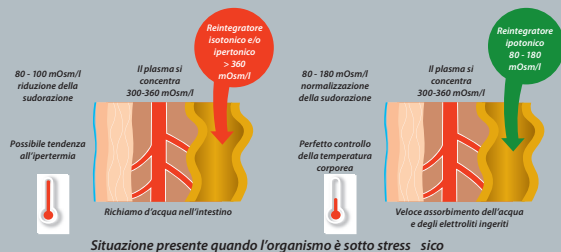
L'acqua persa sudando non deve superare il 3% del peso corporeo, ma con la sudorazione vengono dispersi, oltre all'acqua, i sali minerali o elettroliti.

L'osmolarità (unità di misura milliosmoli per litro = mOsm/l) è un parametro che misura la concentrazione di sali minerali.

Il sudore ha una concentrazione di 80-180 mOsm/l che è inferiore a quella del plasma (300-310 mOsm/l).

Durante l'attività fisica saranno necessarie bevande che abbiano una osmolarità più vicina possibile a quella del sudore.

Per questo motivo è consigliabile utilizzare integratori ipotonici, la cui concentrazione determina una pressione osmotica inferiore a quella del plasma e quindi un miglior reintegro idrico-salino.



BEVANDA ISOTONICA

Presenza di zucchero.
Rallentamento dello svuotamento gastrico.
Ritardo dell'assorbimento della bevanda.
Maggior ipertermia.

BEVANDA IPOTONICA

Minore presenza di zuccheri,
maggiore presenza di sali minerali.
Tempi più brevi di assimilazione.
Diminuzione dell'ipertermia.