

Značaj pravilne hidratacije u sportu

Pravilna hidratacija je od vitalnog značaja za održavanje optimalne homeostaze našeg organizma. Jedan od najbitnijih parametara za postizanje vrhunskog sportskog rezultata je hidratacija. Uloge vode u organizmu su višestruke, i zbog toga ona predstavlja nezamenljivu nutritivnu materiju koja održava balans i ravnotežu svih ćelija, organa i organskih sistema. Količina vode u organizmu zavisi od uzrasta, pola i telesne kompozicije. Mišićno tkivo je bogato vodom i u sebi sadrži do 87% vode, dok masno tkivo sadrži ispod 20% vode. Muškarci poseduju veći procenat vode u organizmu zbog povećane mišićne mase i smanjenog procenta masnog tkiva. Ukupna telesna voda u organizmu se može podeliti na dva odeljka: odeljak ekstracelularne tečnosti (intersticijumska tečnost i plazma) koji zauzima 1/3 ukupne telesne vode i odeljak intracelularne tečnosti koji zauzima 2/3 ukupne telesne vode. Ukupan balans vode na dnevnom nivou, tj. unos i gubitak tečnosti moraju biti u ravnoteži. Od ukupne količine od 2500ml koja predstavlja optimalan unos 60% se unese pijenjem, 30% hranom i 10% predstavlja endogeno stvaranje vode ili metaboličku vodu. Gubitak vode može biti vidljiv preko bubrega i kože (znojenjem) i na taj način se izgubi 70% vode. Isparavanjem preko pluća i kože se izgubi oko 25%, i fecesom 5%. Umerenom fizičkom aktivnošću se izgubi između 0,8-1,4L/h vode. Procena adekvatne posttrenažne rehidracije se postiže merenjem telesne mase pre i posle fizičke aktivnosti, a nadoknada se vrši u prvih 6 sati nakon završetka uz 150 % tečnosti u odnosu na izgublenu telesnu masu (ukoliko u toku treninga izgubite 2kg, trebalo bi da u prvih 6h popijete 3l tečnosti). Sam mehanizam žeđi nije dovoljan za održavanje hidriranosti tokom fizičke aktivnosti jer žeđ ukazuje da ste već dehidrirali. Strategije pravilne hidratacije u sportu preporučuju uzimanje 400-600 ml tečnosti 15ak min pre fizičke aktivnosti, zatim pijenje 150-200ml tečnosti svakih 15min u toku trajanja fizičke aktivnosti, i uzimanje 150 % tečnosti u odnosu na izgublenu telesnu masu čime se postiže adekvatna nadoknada depoa glikogena koji je osnovno pogonsko gorivo. Ukoliko fizička aktivnost traje kraće od 45min, za hidrataciju je dovoljna voda, a ukoliko traje preko 45min potrebno je uzimati napitke sa elektrolitima i ugljenim hidratima (6-8% ugljenih hidrata i 50mmol/L elektrolita). Značaj pretrenažne hidratacije i pravilne hidratacije u toku fizičke aktivnosti se ogleda u tome da ne dođe do dehidratacije organizma koja posledično značajno smanjuje maksimalnu sportsku efikasnost i na taj način sportski rezultat. Značaj adekvatne posttrenažne hidratacije je adekvatna resinteza glikogena, zatim održavanje balansa elektrolita i volumena telesnih tečnosti između ekstracelularnog i intracelularnog odeljka.