

# **Necesarul de lichide și micronutrienți în activitatea fizică**

**Valeria Laza**

*Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

## **Rezumat**

Apa este un constituent de bază al organismului uman, fiind necesară pentru creștere, regenerare celulară și pentru buna desfășurare a activității fizice. În plus, apa contribuie la transportarea nutrienților și energiei la celule și la eliminarea reziduurilor produse în urma metabolismului. Deshidratarea reprezintă un pericol pentru sănătate, ducând la scăderea rezistenței și afectarea performanțelor fizice și, în cazuri extreme, la deces. Dintre elementele minerale necesare în dietă, se discută rolul și importanța calciului și a fierului pentru organismul sportivilor.

**Cuvinte cheie:** sport, nevoia de apă, calciu, fier, activitate fizică.