

Apa și performanța fizică

Simona Tache¹, Gabriela Magdalena Brânzei², Ioana Anca Bădărău³, Mariana Gabriela Artino³, Alexandra Cristina Berghian¹

¹*Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca*

²*Institutul de Sănătate Publică „Profesor Leonida Georgescu”, Timișoara*

³*Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București*

Rezumat

Apa este un element vital pentru corpul uman. Cantitatea totală de apă este de circa 60% din greutatea corpului. Membrana celulară delimitează distribuția apei: fluidul intracelular (40%) și fluidul extracelular (20%). Fluidul extracelular este alcătuit din următoarele volume: fluidul vascular (plasma), fluidul transcelular și fluidul interstițial. Cele două compartimente lichidiene sunt în echilibru osmotic normal. Apa circulă permanent între compartimentele intracelular și extracelular. Mediul actual înconjurător al celulelor din corp este fluidul interstițial.

Balanța hidrică reprezintă diferența între aportul de apă și pierderile de apă. Pierderea de apă din corp (deshidratarea) produce o scădere a volumului extracelular, deoarece apa se pierde atât din compartimentul lichidian intracelular, cât și extracelular.

În cursul competițiilor sportive nivelul de hidratare a corpului este compromis, având loc o scădere a performanțelor. Deshidratarea de 2% din masa corporală afectează deja performanțele. Efortul de anduranță este asociat cu scăderi semnificative de fluide și sodiu, mai ales prin pierdere sudorală și reducerea pierderii renale de apă. Pentru menținerea capacității de anduranță și evitarea consecințelor negative asupra sănătății, sportivii trebuie să consume lichide cu conținut de electroliți și carbohidrați, preefort, în cursul și după antrenament sau competiție. Controlul greutății corporale este un parametru care trebuie atent monitorizat înainte și după un efort intens de anduranță.

Cuvinte cheie: apă, deshidratare, hiperhidratare, efort, performanțe.