

## Correre con il caldo

Per la maggior parte di noi il sentimento che si prova con il caldo e con il sole è la rinascita del corpo e della mente. In effetti molti dei malanni di stagione, i dolori reumatici e alcuni infortuni scompaiono come per magia. Ma è proprio tutto così rose e fiori?

In realtà no. **Chi si allena deve far fronte ai crampi perché bisogna aumentare l'idratazione e pochi lo fanno. Bisogna stare attenti a non sudare eccessivamente vestendosi magari in modo adeguato e cambiare un po' anche lo stile alimentare.**

**Ma vediamoli punto per punto. Idratarsi è fondamentale**, non potete pensare di correre dalla mezz'ora in sù recuperando solo con un bicchiere di acqua e a volte manco quello. Non solo è controproducente per la prestazione in gara si può arrivare a perdere anche 20"/30" al km), ma anche per la durata dell'allenamento che tende a essere inferiore (mancano le energie) e il carattere diventa anche più irritabile. Diminuisce il sodio nel corpo e questo è uno dei punti fondamentali del perché vengono i crampi, il potassio e il magnesio se facciamo allenamenti lunghi. L'acqua è il mezzo migliore per recuperare, economico e sano. Non fatevi impressionare dalle pubblicità di integratori, quelli servono solo (e sono pochi quelli buoni) se fate come ho detto prima allenamenti lunghi (dall'ora in sù) e sudate parecchio.

Quello che mi capita spesso e volentieri purtroppo di vedere al parco, quando sono costretto ad allenarmi a ore di punta in piena estate è vedere ragazze e ragazzi correre con abbigliamenti lungo, alcuni con il kway. Una pazzia e un rischio che ti venga un colpo di calore che ti può portare in casi estremi anche alla morte se nessuno si accorge di te. **Sudare non vuol dire dimagrire, sudare di più non vuol dire aver perso più peso. Una volta integrato con l'acqua il peso si ristabilisce. Il grasso si perde gradualmente con circa 0,5kg alla settimana.** Oltre è una perdita di acqua e massa muscolare che è fondamentale per perdere peso.

Ormai ve lo dicono tutti, **d'estate bisogna cambiare alimentazione**, preferire cibi freschi, verdure e frutta che contengono acqua in maggior quantità oltre a tante vitamine fondamentali per il corpo, rispetto alle carni ad esempio.

Quindi se volete allenarvi, fatelo con la testa. Vestiti comodi, pantaloncini corti, canottiera o top, borraccia d'acqua sempre dietro se non avete le fontanelle e via verso la forma migliore

un ottimo integratore fatto in casa è :

1 lt di acqua, 1 cucchiaino colmo di zucchero, mezzo di sale e succo di limone, arancia fresco.