



Ανεξάρτητα από το αν είστε επαγγελματίας ή ερασιτέχνης αθλητής, όταν το σώμα σας δραστηριοποιείται αρχίζει η εφίδρωση. Εάν η απώλεια των υγρών μέσω του ιδρώτα δεν αντικαθίσταται, μπορεί να υπάρξουν αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και πνευματική απόδοση.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες, αλλά και όταν ο χρόνος άθλησης είναι παρατεταμένος.

Προκειμένου να παραμείνει ένας αθλητής ενυδατωμένος και να απολαμβάνει τα οφέλη που του προσφέρει η άσκηση, πρέπει να εξετάζει τα ακόλουθα σημεία κατά τον προγραμματισμό της άσκησης του:

### 1. Προετοιμασία για την άσκηση

Μελέτες έχουν δείξει ότι σημαντικός αριθμός επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών δεν είναι καλά ενυδατωμένοι όταν ξεκινούν την αθλητική δραστηριότητά τους. Συνεπώς, θα πρέπει να ενυδατώνονται τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για την κάλυψη των καθημερινών αναγκών των περισσότερων ανθρώπων αρκεί η κατανάλωση 1,5-2 λίτρων υγρών. Με τη μέτρηση του ειδικού βάρους των ούρων (USG) με φορητό διαθλασίμετρο, ο αθλητής μπορεί να προσδιορίσει την κατάσταση των υγρών του σώματός του. Όταν το USG είναι  $\leq 1,020 \text{ g / ml}$ , τότε ο αθλητής είναι καλά ενυδατωμένος. Αν δεν είναι εφικτή μια τέτοια μέτρηση, η συχνότητα και το χρώμα των ούρων αποτελούν ένδειξη για την κατάσταση της ενυδάτωσης του. Η μικρότερη ποσότητα των ούρων από το φυσιολογικό είναι σημάδι αφυδάτωσης. Εάν ο όγκος των ούρων είναι μικρός και το χρώμα του είναι σκουρότερο από το συνηθισμένο, θα πρέπει να αυξηθεί η πρόσληψη υγρών. Ωστόσο, δεν είναι απαραίτητο τα ούρα να είναι όσο το δυνατόν ανοιχτόχρωμα.

### 2. Εκτίμηση απώλειας υγρών

Η απώλεια των υγρών μέσω της εφίδρωσης κατά τη διάρκεια της άθλησης που δεν υπερβαίνει το 2% του σωματικού βάρους είναι ανεκτή, χωρίς αρνητικές συνέπειες. Μεγαλύτερη απώλεια, ειδικά σε ζεστό περιβάλλον, μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη σωματική και πνευματική απόδοση.

Ο αθλητής πρέπει να μετρά την ποσότητα υγρών που χάνει σε διαφορετικές προπονήσεις και κάτω από διαφορετικές καιρικές συνθήκες. Θα πρέπει να ζυγίζεται χωρίς τα ρούχα του πριν και μετά την άσκηση. Αν η απώλεια βάρους είναι μικρότερη από το 2% του σωματικού βάρους, σημαίνει ότι η ενυδάτωση ήταν επαρκής. Εάν όμως είναι υψηλότερη, θα πρέπει να καταναλώσει περισσότερα υγρά την επόμενη φορά. Ωστόσο, δεν είναι αναγκαίο να καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες υγρών, καθώς το ζητούμενο δεν είναι η αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Πηγή: European Hydration Institute