

E-BOOK



**SPORTIVI**

**CARNIDYN**



## Sportivi: come gestire fatica e sudorazione

Praticare sport contribuisce alla salute e al benessere del nostro organismo. Tuttavia, **allenamenti intensivi e sudorazione eccessiva** possono causare un calo di energia, frequente durante la stagione calda. Come affrontare questa situazione? Scopriamolo insieme.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



Allenamento troppo intenso? Quattro segnali che il nostro corpo ci invia

Quando lo **sforzo muscolare** è **particolarmente intenso e prolungato**, il sistema nervoso riceve dalla periferia i segnali dell'affaticamento (carenza di substrati per la produzione di energia e accumulo di sostanze affaticanti, come l'acido lattico). Vengono attivati complessi meccanismi che contribuiscono a farci percepire la situazione di fatica. Prestiamo attenzione a **quattro aspetti**:

## 1. Recuperiamo più lentamente

Significa che abbiamo oltrepassato la soglia di tollerabilità e **ci stiamo allenando troppo**. Se facciamo fatica a respirare per diversi minuti, sentiamo che ci manca l'energia o che le gambe o le braccia non rispondono adeguatamente, probabilmente **dovremmo ridurre i ritmi di allenamento**.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**

La mancanza di un recupero si nota anche quando avvertiamo dolori appena dopo aver concluso la routine o se continuiamo ad avere sete anche dopo esserci idratati abbondantemente.

## 2. La nostra resistenza diminuisce

Quando l'allenamento è molto frequente, potremmo avvertire **spossatezza e debolezza**. Pertanto, necessitiamo di più tempo per rigenerare le fibre muscolari sollecitate durante la pratica sportiva.

## 3. Avvertiamo dolori muscolari

Quando ci fa male una qualsiasi parte del corpo, anche a riposo, **dovremmo rallentare o sospendere temporaneamente la nostra attività fisica**. Questa condizione è diffusa quando gli allenamenti sono troppo intensi, ripetitivi e ravvicinati, senza concederci giorni di pausa per riposarci e recuperare. Crampi, formicolii e contratture sono frequenti quando i muscoli vengono sovraccaricati.

## 4. Proviamo stanchezza generale

Oltre all'affaticamento muscolare, ci sentiamo **privi di forze ed energia** per realizzare anche semplici attività quotidiane (lavorare, studiare, svolgere normali attività quotidiane).

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



## Debolezza muscolare, di cosa si tratta e quali sono i sintomi?

Affaticamento e **debolezza muscolare** sono reazioni **fisiologiche a un sovraccarico di lavoro dell'apparato muscolo-scheletrico** o a un **generale calo di energia**, che può coinvolgere tutti noi. Come conseguenza, possono comparire **dolore e debolezza delle fasce muscolari interessate**. Chi di noi è particolarmente esposto a questa condizione?

- **Persone sedentarie** che si avvicinano alla pratica sportiva senza un appropriato riscaldamento e senza stretching di recupero;
- **Sportivi o amatori** che praticano esercizi troppo intensi;
- **Atleti** che riprendono l'allenamento dopo periodi di lungo riposo;

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**

- Chiunque stia attraversando un **periodo di stress psicofisico** per le più svariate ragioni (lavoro o studio impegnativo, convalescenza, sudorazione eccessiva in estate).

La **debolezza dei muscoli** può interessare qualsiasi parte del corpo e si manifesta tipicamente con una sensazione di affaticamento, spesso accompagnata da alcuni sintomi, quali:

- Dolore localizzato;
- Irrigidimento;
- Affaticamento;
- Crampi;
- Difficoltà nella presa.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



## Quali sono le cause della debolezza muscolare?

Se siamo sportivi agonisti o pratichiamo sport con regolarità, la debolezza **muscolare** può essere provocata da **microlesioni della fibra muscolare**, in seguito a contrazioni intense a breve distanza una dall'altra. Queste microlesioni causano una **infiammazione a livello locale**, che stimola a sua volta la **sensazione dolorosa**.

**Debolezza e affaticamento muscolare** sono diffusi in queste situazioni:

- **Quando superiamo la soglia dello sforzo** cui il muscolo è abituato a lavorare;
- **Quando sollecitiamo gruppi muscolari** praticando esercizi diversi dal nostro programma consueto.

Attraverso queste sollecitazioni, il muscolo si adatta a un lavoro maggiore e a una intensità crescente, migliorando le proprie capacità funzionali, ma sottoponendosi a uno **stress meccanico notevole**.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



## Sudorazione e perdita di liquidi e sali minerali: perché accade?

La **sudorazione** è una **funzione fisiologica** e serve a regolare la temperatura corporea. Il sudore è composto essenzialmente da acqua e sali minerali. Quando sudiamo abbondantemente, il fisiologico equilibrio elettrolitico si altera, cioè viene meno la **quantità normale di minerali preziosi necessari alla salute del nostro organismo**. La sudorazione può essere influenzata da diversi fattori, in particolar modo:

- **Stagione estiva ed elevata temperatura esterna;**
- **Attività fisica e intense sessioni di allenamento.**

Soprattutto durante la stagione calda, specie se pratichiamo attività sportiva, un'**abbondante perdita di liquidi e sali minerali** potrebbe causare un **calo energetico** e dare luogo a queste condizioni:

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



- Stanchezza fisica e affaticamento muscolare;
- Crampi muscolari e rallentamento dei tempi di recupero;
- Difficoltà di concentrazione

Soprattutto quando sudiamo abbondantemente, è necessario riequilibrare i sali minerali. A differenza di carboidrati, proteine e grassi, i sali minerali non forniscono energia all'organismo, ma sono importanti per mantenerlo in buona salute. Infatti, i **sali minerali** svolgono funzioni essenziali per la vita del nostro organismo: **partecipano a importanti processi cellulari**, hanno un **ruolo chiave nella crescita e nello sviluppo di diversi tessuti e organi** e sono coinvolti nell'**attivazione di alcuni processi metabolici**.

I **sali minerali** vengono **assorbiti dal nostro organismo tramite l'assunzione di cibo e acqua**: noi non siamo in grado di produrre autonomamente alcun minerale. Poiché vengono continuamente **eliminati con sudore, urina e feci**, i sali minerali devono essere assunti costantemente, tramite una **corretta ed equilibrata alimentazione**.

Una **dieta variata e ben bilanciata** è fondamentale per introdurre con regolarità questi nutrienti preziosi: nessun cibo, infatti, contiene nelle giuste proporzioni tutti i minerali di cui l'organismo ha bisogno. Evitiamo dunque di mangiare sempre gli stessi cibi, ma cerchiamo di alternarli spesso.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**

Durante lo sport, per equilibrare liquidi e sali minerali persi con la sudorazione, possiamo provare **Carnidyn Fast Magnesio e Potassio**: con la sua formulazione a base di sali minerali, vitamine e altri nutrienti, **favorisce il mantenimento dell'equilibrio idrosalino e la normale funzione muscolare.**

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



## Cibi ricchi di sali minerali: ecco la dieta dello sportivo

L'**integratore idrosalino** andrà associato a una dieta in cui è consigliabile inserire alimenti ricchi di alcuni importanti minerali, tra i quali:

### **Magnesio**

Lo troviamo nei **legumi**, in particolare piselli, fagioli soprattutto quelli neri, lenticchie e ceci. Anche la **frutta secca**, come mandorle e anacardi, pistacchi e noci fornisce magnesio. Tra la frutta fresca possiamo ricordare banane, fichi, pesche e avocado come buone fonti di magnesio.

### **Potassio**

Fagioli, piselli, spinaci, asparagi, patate e banane sono alimenti ricchi di questo minerale.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**

## **Zinco**

Carne, cacao e noci sono cibi che contengono buone dosi di zinco; non dimentichiamo il tuorlo d'uovo.

## **Selenio**

Le principali fonti di selenio sono i cereali e le carni.

## **Sodio**

Alcuni cibi sono ricchi di questo minerale: è il caso di formaggi e insaccati (da consumare con parsimonia), ma anche pane, cereali da prima colazione, biscotti.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



## Stanchezza fisica e perdita di sali minerali? Ecco le buone pratiche dell'atleta

Per **compensare la sudorazione eccessiva**, contrastare la fatica e **reintegrare i sali minerali persi**, possiamo seguire alcune, semplici pratiche. Ecco quali:

### **Bere spesso senza aspettare di essere assetati**

Non dobbiamo attendere lo stimolo della sete, poiché a quel punto saremo già disidratati. Beviamo a piccoli sorsi, frequentemente.

### **Sì a frullati, centrifugati, estratti e succhi freschi di frutta**

Introdurre liquidi non significa bere solo acqua. La frutta garantisce un valido apporto di liquidi, vitamine e sali minerali, oltre a rappresentare un'alternativa golosa per chi tende a dimenticarsi di bere.

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**

## **Seguire una dieta varia ed equilibrata**

Saltiamo spesso i pasti? Errore! Soprattutto se pratichiamo sport, sarà necessario garantire all'organismo i nutrienti fondamentali per svolgere tutte le funzioni biologiche.

## **Svolgere attività sportiva consapevolmente**

Evitiamo di alternare fasi di inattività a sessioni estenuanti. Ciò aggraverebbe la sensazione di fatica e affaticamento muscolare, esaurendo le nostre energie e rendendo difficile recuperarle.

SPORTIVI



VISITA IL SITO

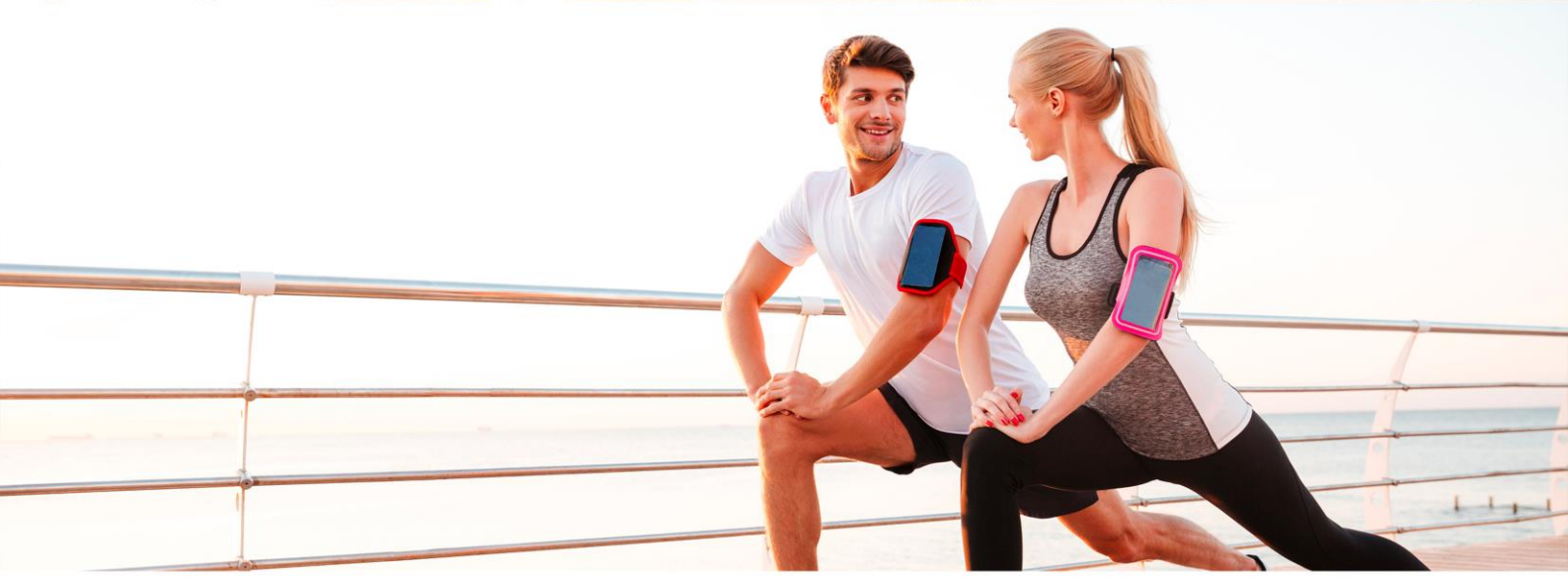


FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**



## CARNIDYN FAST MAGNESIO E POTASSIO

**SCOPRI CARNIDYN  
E FAI DECOLLARE  
LA TUA ENERGIA!**

**PER LA NORMALE FUNZIONE MUSCOLARE E  
L'EQUILIBRIO IDROSALINO**



**È UN INTEGRATORE ALIMENTARE  
INDICATO COME SUPPORTO  
ALL'ORGANISMO IN CASO DI  
STANCHEZZA FISICA E  
AFFATICAMENTO.  
FAVORISCE LA NORMALE FUNZIONE  
MUSCOLARE E FAVORISCE  
L'EQUILIBRIO IDROSALINO.**

**SCOPRI CARNIDYN FAST**

SPORTIVI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

**CARNIDYN**

# CARNIDYM

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI QUALI  
SOSTITUTI DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA  
E DI UN SANO STILE DI VITA