

Gatorade: i nuovi spot con Serena Williams e Usain Bolt. Abbiamo davvero bisogno degli zuccheri in uno sport drink ?

Gatorade dopo la nostra segnalazione, ha deciso di modificare il testo dello spot eliminando la parola “*tutto*” nella frase “*tutto quello di cui hai bisogno per continuare a sudare*”. Pur apprezzando la decisione di Gatorade, va ribadito che lo sportivo amatoriale non necessariamente ha bisogno di uno sport drink con zuccheri aggiunti. Nella maggior parte dei casi per le persone che non fanno sport agonistico è sufficiente mantenere una buona idratazione ed eventualmente reintegrare i sali minerali.

Gatorade ha lanciato una nuova campagna pubblicitaria con due famosi personaggi sportivi: il velocista [Usain Bolt](#) e la tennista [Serena Williams](#). La campagna *Keep Sweating* prevede due messaggi da 15” per le televisioni e la rete, con uno spot da 30” e due video extra da 60” visti dalla coinvolgente prospettiva dei due campioni.

Il messaggio è molto efficace perché mentre scorrono le immagini una voce fuori campo dice “*L’energia dei carboidrati, il reintegro dei sali minerali, Gatorade: tutto quello di cui hai bisogno per continuare a sudare*”. La frase sottolinea la funzione dei sali minerali della bevanda per ripristinare l’equilibrio idrosalino e evidenzia la presenza di carboidrati, per ricaricare le energie spese.



Il punto critico del messaggio è l’affermazione perentoria che indica nella bibita il mezzo per avere “*tutto quello di cui hai bisogno*”. «La maggior parte degli sportivi amatoriali – spiega Michele Sculati medico specialista in scienza

dell'alimentazione – può aver bisogno di reintegrare liquidi al termine o nel corso dell'attività, ma questa necessità non richiede l'apporto di zucchero come lascia intendere lo spot di Gatorade nel passaggio “tutto quello di cui hai bisogno”. In un individuo medio adulto le fisiologiche riserve di glicogeno muscolare sono infatti più che sufficienti per fronteggiare l'attività fisica amatoriale». C'è di più, l'[OMS](#), ha stabilito che la quantità di zuccheri aggiunti dovrebbe essere contenuta al 10% dell'assunzione di energia; inoltre evitare di assumere zuccheri subito dopo lo sforzo può essere di aiuto alle persone che praticano attività fisica anche per tenere sotto controllo il peso.

«Il discorso è diverso – continua Sculati – per gli atleti agonisti, che praticano attività fisica ad altissimo livello, ed hanno fabbisogni nutrizionali significativamente più elevati rispetto alla maggior parte delle persone.” Per loro un prodotto come Gatorade può essere utile. Gli sportivi amatoriali possono anche rinunciare agli zuccheri di queste bevande, mantenendosi idratati usando semplicemente l'acqua.