

## L'idratazione

L'acqua rappresenta circa il 60% del peso di un individuo adulto. La sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Inoltre svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione della maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc). L'acqua è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche, ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea. All'interno delle articolazioni, rende più fluide le componenti che agiscono da "lubrificante" o hanno funzioni di ammortizzatore, mantiene, inoltre, elastiche e compatte la pelle e le mucose e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

Dato che in pratica non vi è alcun sistema all'interno dell'organismo che non dipenda direttamente dall'acqua, è facile intuire che **mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico"** (rapporto tra le "entrate" e le "uscite" di acqua) è **fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.**

### Apporto idrico

Un apporto idrico normale per un adulto sano, che si attiene a un'alimentazione equilibrata, in un clima temperato e con attività fisica moderata dovrebbe essere pari a 1,5-2 litri di liquidi, corrispondenti a circa 8-10 bicchieri di acqua o altri liquidi al giorno.

Anche i cibi che consumiamo apportano acqua, in quantità variabile in relazione alla loro composizione. Facciamo qualche esempio:



- frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua;
- carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%;
- pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%;
- pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua;
- biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%.

Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.

## Cosa bere?

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente **acqua**, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Tutti i liquidi vanno bene, ma l'acqua non apporta calorie, come anche le tisane, il tè e il caffè, compresi quelli derivati da cereali come il caffè d'orzo, e alcune sue varianti reperibili in commercio con aggiunta di segale, cicoria e fichi, se non dolcificati. Questi liquidi possono essere pertanto dei validi alleati per chi ha difficoltà a bere solo acqua nell'arco della giornata, diventando un'occasione per incrementare l'assunzione di liquidi.

E' possibile anche prepararsi acque aromatizzate con frutta, verdura e/o spezie, seguendo la stagionalità, aggiungendo ad esempio fragole, ribes, lamponi, cetrioli, menta, zenzero, rosmarino, chiodi di garofano o quello che vi suggerisce la fantasia!



Invece bevande come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici).

Queste ultime bevande vanno evitate il più possibile!

## Attività fisica e acqua

Con l'attività fisica e l'aumento della temperatura climatica, in particolare nei mesi estivi, le perdite



di acqua corporea dovute soprattutto alla sudorazione sono piuttosto elevate e possono accompagnarsi ad una perdita di sali minerali (soprattutto sodio, cloro e potassio) che, nel caso di attività fisica non agonistica, vengono reintegrati

semplicemente attraverso l'assunzione di bevande non zuccherate e una dieta equilibrata e sana.

Durante l'attività fisica infatti si possono perdere fino a 0,8/1,2 Litri all'ora di acqua, considerando sia la quota eliminata tramite la sudorazione, sia quella persa per mezzo dell'espirazione, sotto forma di vapore acqueo.

Occorre tener presente che non si deve aspettare di essere assetati per iniziare a bere, perché questo è già un primo segnale di disidratazione (basta una perdita di acqua pari all'1% del peso corporeo per avere una ripercussione sull'attività e sulle performance fisiche del nostro organismo); bisognerebbe invece reidratarsi regolarmente, secondo l'attività fisica svolta, prima, dopo e durante l'allenamento. Il volume di liquidi rimpiazzati durante l'esercizio fisico dovrebbe essere pari alla quantità di sudore espulso.

## Le false credenze sull'acqua

1. **Non è vero che l'acqua va bevuta al di fuori dei pasti.** Al limite, se si eccede nella quantità si allungheranno di poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma un'adeguata quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.
2. **Non è vero che l'acqua fa ingrassare.** L'acqua non contiene calorie e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.
3. **Non è vero che bere molta acqua provoca maggiore ritenzione idrica.** La ritenzione idrica dipende dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo non dalla quantità di acqua che ingeriamo.
4. **Non è vero che si devono preferire le acque oligominerali rispetto a quelle maggiormente mineralizzate** per mantenere la linea o “curare la cellulite”. I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo.
5. **Non è vero che il calcio presente nell'acqua non viene assorbito dal nostro organismo.** La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.
6. **Non è vero che il calcio presente nell'acqua favorisce la formazione dei calcoli renali.** Le persone predisposte a formare calcoli renali devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso di tutta la giornata (almeno 2 litri!), senza temere che il calcio contenuto nell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli stessi.
7. **Non è vero che l'acqua gassata fa male.** Né l'acqua naturalmente gassata né quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto.
8. **Non è vero che occorre aspettare lo stimolo della sete per bere,** perché quest'ultima è già un segno di disidratazione
9. **Non è vero che bere fa sudare!**



Quindi ricordiamoci di bere sempre e adeguatamente soprattutto nei mesi estivi ma anche in quelli invernali.