

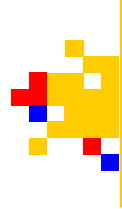
False credenze

Non è vero che:

- l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti: un'adeguata quantità di acqua (3-4 bicchieri) è utile per favorire i processi digestivi.
- la ritenzione idrica dipende da quanta acqua beviamo ma bensì dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo.
- occorra preferire le acque oligominerali rispetto alle acque 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. Nei bambini bisognerebbe alternare le oligominerali con quelle più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.



- che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.
- le saune facciano dimagrire, ma fanno semplicemente eliminare sudore.



Come comportarsi

- Bevi ogni giorno **1,5-2 litri** di acqua tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè, oltre a contenere acqua apportano anche zuccheri semplici che forniscono calorie e/o sostanze farmacologicamente attive (caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.



- Ricorda inoltre che i **bambini** e gli **anziani** sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione e perciò devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.



- Durante e dopo l'**attività fisica** bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite d'acqua.



- In determinate **condizioni patologiche** che provocano una maggiore perdita di acqua (stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.



Bibliografia

- www.inran.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

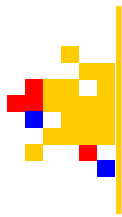


MIGLIORA LO STILE DI VITA PER MANTENERTI IN SALUTE

In questo pieghevole ti parliamo di

ACQUA





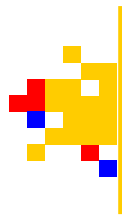
L'importanza dell'acqua

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita ed è quello presente in maggior quantità.

L'acqua svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione dei nutrienti (tipo minerali, vitamine idrosolubili, proteine, zuccheri); è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche. Inoltre, l'acqua agisce come "lubrificante" e "ammortizzatore" delle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

È importante ricordare che il sudore è il principale meccanismo attraverso il quale il nostro organismo mantiene l'**equilibrio termico** (l'evaporazione del sudore fa raffreddare la nostra cute e, conseguentemente, il nostro corpo). Quindi è sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente.

Quindi mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" (rapporto tra "entrate" e "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

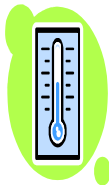


Integriamo le perdite d'

Il nostro corpo elimina acqua attraverso le **urine** (1300 ml/giorno), le **feci** (150 ml/giorno); **l'aria espirata**, **l'evaporazione dalla cute** (perspirazione) e la **sudorazione** determinano una perdita di circa 600-1000 ml/giorno. Le condizioni ambientali, le condizioni fisiologiche e il livello di attività fisica comportano notevoli incrementi: un incremento della temperatura corporea di 2°C comporta il raddoppio delle perdite di acqua attraverso la perspirazione, un aumento di temperatura da 24 a 31°C determina il raddoppio delle perdite arrivando a 1200-2000ml/giorno mentre durante lo svolgimento di una moderata attività fisica la sudorazione si aggira intorno a 1-2 litri per ora (in casi particolari si può però arrivare a 4-6 litri/ora). La sudorazione inoltre determina anche perdita di sali minerali (sodio, cloro e potassio). Nel caso di attività fisica non agonistica, una dieta equilibrata e sana, ricca di frutta, di verdura e di acqua, è più che sufficiente a reintegrare i sali persi.

Noi assumiamo acqua attraverso le **bevande** (800-2000 ml/giorno) e gli **alimenti** (500-900 ml/giorno). Il contenuto di acqua degli alimenti è variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono

costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-75%; pane e pizza il 20-40%. Biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Olio e zucchero non contengono acqua.



Inoltre l'organismo produce acqua mediante i processi di ossidazione e degradazione dei nutrienti (carboidrati, grassi, proteine) per un totale di circa 300 ml di acqua al giorno.



Zero calorie!
L'acqua (liscia o gassata) non contiene calorie ed ogni variazione a breve termine del peso corporeo dovuta a maggiore perdita di acqua è ingannevole e momentanea. Quindi, il tentativo di contenere il peso mediante il **razionamento dell'acqua** è assolutamente inutile, oltre ad essere **rischioso per la nostra salute**.

Acque minerali: quali sono?
Se vuoi conoscere il contenuto di sali minerali (residuo fisso a 180°C) nelle acque imbottigliate, leggi l'etichetta.

TIPO DI ACQUA	RESIDUO FISSO
minimamente mineralizzate	meno di 50 mg/l
oligominerali	50-500 mg/l
medio minerali)	500-1500 mg/l
fortemente mineralizzate	più di 1500 mg/l