

**Prof. Nicola Sorrentino**



## ACQUA UN COSTITUENTE ESSENZIALE

Il nostro corpo è costituito prevalentemente da acqua ed è impossibile non ammettere la sua vitale importanza. La percentuale di acqua varia in rapporto all'età, al sesso, al peso corporeo: nel bambino è di circa il 70-75%, nell'adulto del 60%, un po' meno nell'anziano. Anche se non si può considerare un vero e proprio nutriente, non ha calorie e contiene solo sali minerali, l'acqua è di per sé stessa vita. Grazie ad essa, le sostanze nutritive vengono dissolte e trasportate attraverso il sangue, vengono regolate la respirazione, la circolazione, la digestione, il metabolismo, la regolazione della temperatura, l'eliminazione delle scorie, la pressione, l'acidità e tutte le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo. Questo spiega perché se possiamo sopravvivere a lungo senza toccare cibo (fino a 10 settimane), non riusciamo a resistere se non per pochi giorni senza acqua. Per conservare un buono stato di salute nel breve, medio e lungo termine è determinante pertanto mantenere in equilibrio il proprio bilancio idrico. Qualsiasi regime alimentare, per essere equilibrato, deve prevedere un apporto idrico di almeno 1,5-2 litri al giorno, oltre all'acqua che assumiamo attraverso i cibi (vedi tabella). Tale quantità può variare in rapporto al tipo di alimentazione, al clima, all'attività del



soggetto. L'aumento dell'apporto idrico è importante per chi segue una dieta perché, stimolando la funzione renale, favorisce l'eliminazione delle tossine. Una precisazione: l'acqua contiene zero calorie e pertanto non fa ingrassare.

### IL DECALOGO DELL'ACQUA

- Bere ogni giorno acqua in abbondanza (1,5-2 litri), frequentemente e in piccole quantità.
- Bambini ed anziani devono abituarsi a bere frequentemente perché sono più a rischio di disidratazione.
- E' salutare un bicchiere d'acqua al mattino, a digiuno, ed uno la sera prima di andare a dormire, per favorire la funzione renale e grosso beneficio per l'organismo.
- Bere sempre con moderazione durante i pasti e più abbondantemente al di fuori per migliorare la funzione digestiva.
- Assecondare sempre il senso della sete, anzi anticiparlo.
- Durante e dopo l'attività fisica, bere per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.
- Non evitare di bere per paura di sudare esageratamente.
- Sia l'acqua del rubinetto che quella in bottiglia sono sicure e controllate.
- Bere con moderazione le bevande che contengono zuccheri o sostanze farmacologicamente attive (caffè, tè, cola).
- In particolari condizioni patologiche (stati febbrili, diarrea) i liquidi perduti vanno reintegrati prontamente e tempestivamente.

#### Percentuale di acqua nel nostro corpo:

83% nel sangue  
82% nei reni  
75% nei muscoli  
74% nel cervello  
69% nel fegato  
22% nelle ossa

#### Alimenti ricchi di acqua:

>85% frutta, ortaggi, verdura, latte  
80-50% carne, pesce, uova, formaggi freschi  
65-60% pasta e riso cotti  
40-20% pane, pizza  
<10% biscotti, fette biscottate, grissini, frutta secca