



IL CONSIGLIO DEL GRANDE MEDICO

DI NICOLA SORRENTINO*

Perché è importante bere (acqua)

L'acqua è l'elemento principale del corpo umano. Al di sotto dei dieci anni è di circa il 70 - 75%, nell'adulto il 60% e raggiunge valori più bassi nell'anziano. La sua percentuale cambia in base all'età e al sesso. La donna ha una percentuale minore d'acqua. Anche se non è considerata un vero e proprio nutriente, perché priva di calorie e contiene solo sali minerali, l'ac-

È consigliabile bere in maniera più abbondante fuori dai pasti, ne risulta migliorata la digestione

qua è ugualmente fondamentale. È importante in molte funzioni: digestione, assorbimento, trasporto dei nutrienti ed escrezione dei metaboliti. È un lubrificante di alcuni tessuti (occhio, polmone), delle giunture ossee. È basilare per la funzionalità del circolo ematico, per la termoregolazione corporea, ecc. Un soggetto adulto deve introdurre

almeno 1 litro e mezzo - 2 litri d'acqua al giorno, quantità che può variare in base al tipo di alimentazione, al clima, all'attività lavorativa ed extra lavorativa. In un adulto, comunque, il bisogno idrico complessivo è di circa due litri e mezzo al giorno. Anche gli alimenti seppur in modo non sempre evidente contribuiscono all'apporto d'acqua: oltre l'85% nella frutta, ortaggi, verdura e latte; 50 - 80% nella carne, pesce, uova, formaggi freschi; 60 - 65% nella pasta e riso cotti; 20 - 40% nel pane e pizza; meno del 10% nei biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono quasi privi di acqua. L'acqua non fa ingrassare, in quanto non apporta calorie. Per chi segue una dieta è importante aumentare l'apporto idrico, perché favorisce l'eliminazione delle tossine. Bere frequentemente e in piccole quantità, è salutare al mattino



a digiuno e la sera prima di andare a letto. In tal modo la funzione renale è stimolata fisiologicamente, con beneficio per l'organismo. Si consiglia di bere sempre con moderazione durante i pasti e più abbondantemente al di fuori, ne risulta globalmente migliorata la funzione digestiva. Assecondare sempre il senso della sete, anzi tentare di anticiparlo. Non evitare di bere per paura di sudare eccessivamente, la sudorazione è importante per la termoregolazione corporea. Sia l'acqua del rubinetto che quella in bottiglia sono entrambe sicure e controllate. Attenzione alle altre bevande che possono contenere calorie (es. zuccheri semplici) o sostanze farmacologicamente attive (caffè, tè) e pertanto vanno bevute con moderazione.

*
Docente di Igiene nutrizionale
Scuola Spec. Idrologia
medica, Università di Pavia