

LE FORME DELL'ACQUA

NEL SUO ULTIMO LIBRO IL NUTRIZIONISTA
CONSIGLIA LA DIETA "ACQUA AMICA": BASTANO OTTO BICCHIERI AL GIORNO
PER PERDERE PESO E RITROVARE L'ENERGIA

di Nicola Sorrentino.

Specialista in scienze dell'alimentazione e dietetica

CHE L'ACQUA FACCIA BENE È UNA CERTEZZA: è l'elemento base della vita, necessaria per tutte le reazioni biochimiche e i processi fisiologici. Contribuisce alla regolazione della temperatura corporea e al mantenimento dell'elasticità della pelle, lubrifica le articolazioni, permette il funzionamento dei polmoni ed è un costituente fondamentale per alcuni organi come gli occhi. Inoltre consente la digestione e l'assorbimento dei nutrienti e fa lavorare in modo corretto i reni, aiutando a eliminare le tossine e gli scarti prodotti dal metabolismo.

Bevendo poco ci provochiamo una leggera disidratazione, che ci fa sentire immediatamente stanchi e meno lucidi. Dunque beviamone almeno un litro e mezzo al giorno. Due bicchieri a stomaco vuoto prima della colazione, del pranzo e della cena ci permettono di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente: l'effetto risulta ancora

più accentuato nel caso in cui si beva acqua gasata e leggermente fredda. Bevendo avviamo infatti una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che ci aiuta a perder peso. Anche se non possiamo paragonare il suo "potere dimagrante" a quello di una dieta e dell'attività fisica, l'acqua è una grande alleata contro i chili di troppo.

Ma le acque non sono tutte uguali, anche perché nell'acqua non c'è soltanto acqua. Quando beviamo assumiamo anche sali minerali che hanno funzioni importanti: a seconda del minerale che domina per quantità rispetto agli altri, possiamo distinguere le acque in bicarbonate, solfate, clorurate, calciche, magnesiache, iposodiche e così via. Per questo le acque minerali sono considerate "functional food", cioè alimenti funzionali che possono contribuire a soddisfare i fabbisogni del nostro organismo.



•

L'acqua ha un ruolo molto importante nell'ultimo libro di Nicola Sorrentino, *Siamo gonfi non siamo grassi*, edito da Mondadori. Al suo interno si trova la dieta "Acqua amica".

•