

(articolo tratto da smartfood.ieo.it)

Mantenere un'adeguata idratazione è fondamentale, per questo è indispensabile assumere acqua quotidianamente, rispettando le esigenze fisiologiche che variano a seconda dell'età, dell'attività fisica, dello stato di salute e delle condizioni climatiche. Oltre all'acqua, altre bevande e alimenti possono contribuire al mantenimento di una corretta idratazione.

Il modo **più immediato e salutare** per **idrarci** è sicuramente attraverso l'**acqua**. Tuttavia, sebbene possa sembrare scontato, **bere acqua non è un'abitudine** così largamente **diffusa**.

La struttura chimica dell'acqua è molto semplice: due atomi di idrogeno legati ad uno di ossigeno. Nonostante questa semplicità, l'acqua è **fondamentale per la sopravvivenza**, ragione per cui rappresenta circa il **60% del peso corporeo negli adulti** (l'**85%** nel **neonato** e il **50%** nell'**anziano**).

L'acqua, infatti, è **indispensabile** per svolgere tutte le **reazioni biochimiche** e i **processi fisiologici** che avvengono nell'organismo.

Ricordiamo per esempio che l'acqua:

- agisce da **solvente** per la maggior parte dei **nutrienti**, svolgendo un ruolo cruciale nei **processi digestivi**, di **assorbimento**, **trasporto** e **utilizzo** dei **nutrienti** stessi (tra cui i **sali minerali**, **essenziali** per l'organismo);
- consente l'**eliminazione** delle **scorie metaboliche**;
- è fondamentale per consentire alle **superfici respiratorie** di svolgere adeguatamente la loro funzione: mantenendole umide permette lo **scambio ossigeno/anidride carbonica**;
- agisce come "**lubrificante**", con funzioni di ammortizzatore in **articolazioni** e **tessuti**;
- è **cruciale** per la **termoregolazione**: processo che consente all'organismo, aumentando o diminuendo la sudorazione, di mantenere costante la temperatura corporea;
- consente che il **pH** (equilibrio tra sostanze acide e sostanze basiche) dei vari distretti dell'organismo sia **mantenuto ai livelli corretti**.

È quindi evidente che mantenere un **corretto bilancio idrico corporeo** (il rapporto tra entrate e uscite dei liquidi) è **vitale**.

Quanta acqua bisogna bere?

Come tutte le sostanze che compongono il nostro organismo, anche l'**acqua** viene persa e consumata continuamente, per questo **deve essere costantemente integrata**. È stato stimato che, in **ambienti termici moderati**, un **adulto sano e sedentario** perde circa **due litri di acqua al giorno**.

Per **reintegrare** questa quantità basteranno **un paio di bicchieri a pasto e altri quattro** durante la **giornata**.

Tuttavia, i **fabbisogni** di liquidi **variano** molto a seconda delle **condizioni fisiologiche, patologiche, climatiche** e in base al livello di **attività fisica** svolto.

Fabbisogno di acqua nei bambini

Il bilancio idrico nell'organismo in crescita è molto delicato perché più soggetto a squilibri, rispetto a quello dell'adulto. Nei **neonati**, in particolare, le **perdite di acqua per evaporazione cutanea possono aumentare fino a tre volte**, a temperature ambientali superiori a 30°C e in condizioni di bassa umidità, rispetto agli adulti. Questo dipende da **vari fattori** tra cui: un contenuto di acqua totale più alto, una superficie corporea maggiore in rapporto al peso, un ricambio di acqua più veloce, una minore capacità di sudorazione e una capacità inferiore di eliminare i soluti per via renale. **Normalmente, neonati sani allattati al seno, prima del periodo dello svezzamento intorno ai 6 mesi, non hanno bisogno di assumere altra acqua** (il latte materno ne ha circa l'87%), anche in condizioni di elevata temperatura ambientale.

Nei bambini **tra i 6 e 12 mesi** è opportuno un consumo di circa **800 ml/die di liquidi**, proveniente sia dal latte materno o in formula sia da cibi e bevande, inclusa l'acqua.

Fabbisogno di acqua negli anziani

A causa di una **serie di cambiamenti fisiologici** che influenzano l'equilibrio idrico, gli anziani sono esposti ad un maggior **rischio di disidratazione**. Con

l'età, infatti, diminuiscono sia l'acqua corporea totale, a causa della perdita di massa muscolare, sia il senso di sete. Con l'aumentare dell'età, inoltre, si assiste ad una riduzione della funzionalità renale e dell'efficienza nel concentrare le urine, con conseguente aumento dell'eliminazione di acqua. Per questo, sebbene percepiscano meno lo stimolo della sete, è **cruciale** che gli **anziani** siano **sempre correttamente idratati**.

Fabbisogno di acqua in gravidanza

Durante la **gravidanza** sono necessari **apporti di liquidi superiori**, per poter garantire l'idratazione del bambino e un volume appropriato di liquido amniotico. Inoltre, le donne in gravidanza possono essere maggiormente esposte al rischio di disidratazione se presentano nausea, vomito o diarrea. Per queste ragioni, le donne incinte devono assumere **almeno 2350 ml al giorno di liquidi**.

Fabbisogno di acqua durante allattamento

Anche **durante l'allattamento i fabbisogni idrici aumentano**: è fondamentale, infatti, **compensare** la perdita di acqua dovuta alla **produzione di latte**; per questo motivo l'assunzione di acqua deve essere aumentata fino ad un totale di **circa 2700 ml/die**.

Fabbisogno di acqua per chi pratica sport

Un'accortezza molto importante **durante l'attività sportiva è evitare la disidratazione**. È quindi fondamentale affrontare l'attività fisica sempre correttamente idratati e bere prima, durante e dopo l'allenamento. Tuttavia, **non tutti gli sportivi hanno le stesse esigenze** dal punto di vista dell'idratazione.

- È sufficiente bere **solamente acqua** a medio contenuto di minerali se l'attività fisica è **moderata** e/o se ha una durata **inferiore ai 60 minuti**, come quella della gran parte degli **sportivi amatoriali**. Una **dieta equilibrata** che segua il **modello del piatto smart** (molto ricco in frutta e verdura, che abbondano in minerali), accompagnata dal giusto

quantitativo di liquidi, è più che **sufficiente**, in questi casi, a **reintegrare i sali persi**.

- Nel caso di **attività intense e prolungate (>60 minuti)**, in particolare se in presenza di temperature elevate e/o con un alto tasso di umidità, diventa, invece, **necessario** ripristinare, insieme all'**acqua**, anche gli **elettroliti** persi con la sudorazione (in particolare il **sodio**) e le scorte energetiche, sotto forma di **zuccheri**. In questo contesto ha senso l'impiego delle **bevande per sportivi**, sempre meglio se valutato con il professionista della nutrizione di riferimento.

Condizioni patologiche

In alcune **condizioni patologiche**, tra cui **demenza** negli anziani, **calcolosi urinaria**, **stipsi**, **cistiti**, **iperglicemia** nei pazienti diabetici, **stati febbrili**, ripetuti episodi di **vomito e/o diarrea** e **difficoltà a deglutire** è cruciale che le persone siano stimolate a **bere spesso e in maniera adeguata**. Al **contrario**, in altre condizioni, come in presenza di **edemi importanti**, l'assunzione di acqua deve essere **strettamente ridotta**. In tutti questi casi, si deve fare riferimento al **professionista sanitario** che, a seconda dello stato clinico, **valuterà il quantitativo** di acqua da assumere nella giornata.

Che tipologia di acqua scegliere?

L'**equilibrio idrico**, quindi, deve essere **mantenuto bevendo** essenzialmente **acqua**, tanto quella del **rubinetto** quanto quella **imbottigliata**, entrambe sicure e controllate.

Esistono varie tipologie di acqua e, a seconda della **fonte scelta**, vi si possono trovare **disciolti vari** tipi e quantità di **minerali**, come **calcio**, **magnesio**, **potassio** e **cloro**.

Il **calcio** presente nelle **acque**, sia quelle in **bottiglia** sia del **rubinetto**, a seconda delle zone geografiche, si presenta sotto forma di **carbonato di calcio**, che è **altamente biodisponibile**, ovvero molto assorbibile dall'organismo. Con **1,5-2 litri di alcune acque ricche in calcio**, chiamate "**calciche**", si può addirittura arrivare a **coprire 1/3 del fabbisogno giornaliero** di questo minerale.

Acqua del rubinetto

La **sicurezza** dell'**acqua** del **rubinetto** non è inferiore a quella delle **acque imbottigliate**. Per conoscere il valore di RF dell'acqua che scorre dal rubinetto di casa, basterà informarsi presso il proprio comune, che per legge deve disporre di queste e altre misurazioni dell'acqua di rete.

È importante ricordare che l'**acqua calcarea** non è causa di **calcoli renali**, anzi, il **carbonato di calcio** ha un ruolo **benefico per le nostre ossa**, mentre **sono gli ossalati di calcio (assenti nell'acqua)** ad essere **coinvolti** nella **formazione dei calcoli**.

Per una corretta idratazione: solo acqua?

Non tutti, però, **riescono a bere acqua** in maniera **adeguata**, ma niente paura, numerosi studi hanno osservato che non solo è possibile, ma è anche più facile per il nostro organismo **assimilare l'acqua contenuta negli alimenti**. Piuttosto che mangiare cibi secchi e irrorare il boccone in un secondo tempo, con abbondanti sorsate di acqua, è meglio, quindi, **fare il pieno di alimenti ricchi di liquidi come frutta e verdura**.

Solo **pochissimi cibi**, come **olio** e **zucchero**, sono praticamente **privi di acqua**, tutti gli altri ne contengono una percentuale variabile. **Frutta e ortaggi sono i più ricchi**, arrivando a contenere circa l'**80-90%** di acqua; **pesce, uova, formaggi freschi e carne** tra il **50% e l'80%**; **pasta e cereali in chicco cotti** ne hanno circa il **60-65%**; il **pane** e la **pizza** il **20-40%**; **biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca** meno del **10%**.

Mangiando **fino a 5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi freschi** potremo, quindi, assumere **acqua, fibra** e anche **vitamine idrosolubili**, come la C e quelle del gruppo B (tra cui l'acido folico), che **devono essere introdotte quotidianamente** attraverso la dieta, perché non accumulabili nell'organismo.

Possono contribuire all'idratazione giornaliera anche **tè, tisane e caffè non zuccherati**, sono da **evitare invece le bevande gassate, zuccherate** (succhi di frutta, tè freddo, cole, etc.) e anche quelle definite "**light**".

Da **evitare anche tutte le bevande alcoliche** che non solo **disidratano**, ma sono state correlate ad un **aumento di rischio di sviluppare tumori in ben 8 diverse sedi corporee** (bocca, laringe, faringe, esofago, stomaco, colon, fegato e seno). L'alcol è **dannoso in quanto tale**, indipendentemente **che si trovi nel vino, nella birra o nei superalcolici**, dove è più concentrato. Se non se ne può fare a meno, sempre durante il pasto e mai a stomaco vuoto, non bere più di:

- 2 bicchieri di vino al giorno (circa 2 unità alcoliche; 1 unità alcolica = 10-12 g di etanolo), se uomini;

- 1 bicchiere di vino al giorno, oppure una birra bionda da 33 cc (circa 1 unità alcolica), se donne.

Nel caso specifico delle donne adulte è stato definito “consumo a basso rischio”, quello inferiore ai 10 g di alcol al giorno (<1 unità alcolica).

Tuttavia, un recente **studio**, pubblicato sull'autorevole rivista **The Lancet Oncology**, non solo ha **confermato** l'effetto negativo esercitato dall'alcol sul rischio di **sviluppare tumori**, ma ha dimostrato che **non esiste** un livello **soglia di consumo** di bevande alcoliche **privo di rischi per la salute, sia per gli uomini che per le donne**. Nel **2020**, ben il **4,1%** di tutte le **nuove diagnosi di cancro nel mondo** è dipeso dall'assunzione di **alcolici**.

Consigli smart per una corretta idratazione

- Quando sei **fuori casa** porta sempre con te dell'**acqua**, se riempi la **borraccia** dal rubinetto darai anche una mano all'ambiente.
- Ricorda che anche le **verdure e la frutta, contribuiscono al raggiungimento del fabbisogno idrico**, in particolare in estate. In inverno sono altrettanto utili zuppe e minestrone.
- Per rendere l'**idratazione più piacevole** prepara delle **acque aromatizzate** con frutta fresca e erbe aromatiche, dalle più semplici come limone e menta, alle più ricercate come pesca e basilico.
- **Evita le bibite gassate e zuccherate, i tè in bottiglia, i succhi di frutta** che apportano troppi zuccheri. Meglio **non consumare** nemmeno le **bevande** definite “**light**”. **Ben vengano invece tisane, infusi, tè, caffè e orzo non zuccherati**.
- **Asseconda sempre il senso di sete**, anzi tenta di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente **1,5-2 litri di acqua al giorno** (almeno **6-8 bicchieri**), anche tra i pasti. Ricorda che i **bambini e gli anziani** sono **maggiormente esposti** al rischio di **disidratazione**, rispetto agli adulti.
- **Non evitare di bere** per il timore di **sudare** eccessivamente (sudare è fondamentale per garantire una corretta termoregolazione) o di **ingrassare** (l'acqua, infatti, non apporta calorie).
- **Prima, durante e dopo l'attività fisica** è opportuno **reintegrare** prontamente e tempestivamente le **perdite di liquidi** dovute alla **sudorazione**, ricorrendo prevalentemente all'**acqua**, in particolare se ci si è allenati per meno di 1 ora, in modo moderato e in condizioni di temperatura non troppo elevate.

Falsi miti sull'acqua

- **Non è vero che l'acqua debba essere bevuta solo al di fuori dei pasti**, infatti assumere un'adeguata quantità di acqua **aiuta** la

digestione e l'assorbimento, perché migliora la consistenza e la diluizione degli alimenti ingeriti.

- **Non è vero che l'acqua faccia ingrassare.** L'acqua **non apporta energia** e le variazioni di peso dovute alla sua ingestione o eliminazione sono solo momentanee e non dipendono certo da aumento o diminuzione della massa grassa.
- **Non è vero che bere molta acqua aumenti la ritenzione idrica.** Questo fenomeno, quando non sia dovuto a particolari patologie, **dipende** di solito da un **eccessivo consumo di sale**. Ricordiamo che, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (**OMS**) raccomanda di **non superare i 5 g di sale al giorno**, un **eccessivo consumo** di questo minerale, infatti, aumenta il rischio di **ipertensione, malattie cardiovascolari, tumore allo stomaco e osteoporosi**.
- **Non è vero che le acque oligominerali vadano preferite a quelle maggiormente mineralizzate per dimagrire, mantenere la linea o eliminare la cellulite.** I sali contenuti nell'acqua e l'acqua stessa, infatti, favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo. Nei bambini, in particolare, sarebbe bene non utilizzare esclusivamente acque oligominerali, piuttosto alternarle a quelle più ricche di minerali.
- **Non è vero che il calcio presente nell'acqua non venga assorbito dal nostro organismo.** Al contrario, il **calcio** contenuto nell'acqua è **molto biodisponibile** e la sua **quantità** molto **simile** a quella contenuta in **latte e latticini**.
- **Non è vero che il calcio dell'acqua favorisca la formazione di calcoli renali.** Al **contrario**, le persone predisposte a formare questo tipo di calcoli **dovrebbero bere abbondantemente** e ripetutamente nel corso della giornata. Infatti, le **acque minerali ricche di calcio** possono addirittura essere un fattore **protettivo**.
- **Non è vero che l'acqua gassata faccia male:** né l'acqua naturalmente gassata, né quella addizionata con anidride carbonica creano problemi alla salute. Solo in individui che soffrono già di disturbi gastrici e/o intestinali, acque che contengono quantità di gas molto elevate possono dare un leggero fastidio a livello gastrointestinale.
- **Non è vero che bere acqua fredda faccia male**, l'importante è farlo con gradualità per evitare congestioni.
- **Non è vero che uno o due bicchieri di acqua tiepida bevuti a digiuno (con o senza limone) purifichino l'organismo:** una pratica del genere non serve sostanzialmente a nulla.
- **Non è vero che le acque a basso contenuto di sodio siano utili per chi soffre di ipertensione o contro la ritenzione idrica.** Il **sodio**

contenuto nelle **acque**, infatti, è presente in **quantità talmente bassa** che la sua assunzione ha un **impatto irrilevante** a livello fisico.

- **Non è vero che si perde acqua solo quando fa molto caldo: anche quando fa molto freddo**, e l'aria che inspiriamo è particolarmente secca, liberiamo vapore con l'espiazione, determinando **perdite di acqua** ad ogni respiro.