



Dott.
TommasoMami

- Dietista -

L'ACQUA - I BENEFICI DELL'IDRATAZIONE



Sembra incredibile ma il nostro corpo è composto prevalentemente di acqua, ovviamente se siamo normopeso!

A COSA CI SERVE L'ACQUA?

L'equilibrio idrico è molto importante per il nostro organismo ed è regolato da meccanismi di diffusione tra le cellule e l'ambiente circostante (osmosi). L'acqua è fondamentale per la "comunicazione" fra le nostre cellule, costituisce i fluidi corporei, è il mezzo per portare nutrimento agli organi ed eliminare le scorie. Quando l'acqua nel corpo scarseggia? Se l'idratazione è insufficiente, si ha una concentrazione maggiore di sali minerali che causa il prelievo di acqua dall'interno delle cellule con restringimento del loro volume. Questo provoca una reazione a catena

che porta in contemporanea allo stimolo della sete e al risparmio di acqua da parte dei reni. La produzione di un'urina più concentrata, porta a un costo maggiore in energia e di una maggiore usura dei loro tessuti. Di conseguenza, bere abbastanza acqua aiuta a proteggere questo organo vitale. Una scarsa idratazione può determinare l'insorgere di spossatezza, crampi muscolari e nausea.

DI QUANTA ACQUA ABBIAMO BISOGNO?

Il modo migliore per idratarsi è bere acqua. Non esiste una quantità standard, ma il fabbisogno dipende da molti fattori, come età, sesso, condizioni fisiologiche e ambientali (ad esempio temperature alte o attività fisica intensa). Donne in gravidanza e bambini hanno più bisogno di liquidi, mentre gli anziani devono sapere che con gli anni diventa meno efficiente il meccanismo della sete.

A CIASCUNO LA SUA ACQUA?

L'importante è bere, poco importa se acqua del rubinetto o in bottiglia. Ci sono però delle indicazioni di massima: per i lattanti che si alimentano con latti formulati in polvere può essere utile utilizzare acque minimamente mineralizzate (residuo fisso non superiore ai 50mg/l), per chi soffre di calcoli renali la scelta ricade abitualmente su acque oligominerali (tra 50mg e 500mg/l) o minimamente mineralizzate, particolarmente utili per eliminare le scorie, anche se recenti scoperte hanno dimostrato che anche un'acqua ricca di calcio e bicarbonato può aiutare a prevenire la formazione di calcoli. Anche per chi ha la pressione alta è indicata un'acqua oligominerale che favorisce la diuresi e la diminuzione del sodio in eccesso, responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco. Chi ha difficoltà a digerire potrà indirizzarsi verso un'acqua bicarbonato - solfata: il bicarbonato e il solfato stimolano il fegato e il pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi. Per chi ha carenza di calcio o necessita un'integrazione maggiore di questo minerale (bambini, anziani, donne in menopausa o allattamento) oltre alle classiche fonti di calcio da cui è altamente disponibile come latte, yogurt, formaggio grana si può considerare un'acqua mediominerale (residuo fisso tra i 500mg e i 1500mg/l), meglio se con concentrazioni di bicarbonato di calcio superiori a 200mg/l.

ECCO I CIBI ESTIVI CHE AIUTANO L'IDRATAZIONE

Quali sono i cibi più ricchi di acqua? Moltissima la frutta e la verdura ricche d'acqua nei mesi caldi dell'anno: cetrioli, pomodori, ravanelli, ananas, melone, anguria che oltre all'acqua forniscono minerali come potassio e magnesio. Inoltre in estate sono utilissimi i frutti di bosco, ricchi di antocianine che rafforzano i capillari messi a dura prova dal caldo. Estratti e le centrifughe di verdura e frutta possono essere degli ottimi "integratori" di liquidi e concentrati di sali minerali e vitamine, ma hanno poca fibra ed è buona norma comporre i mix favorendo la verdura rispetto alla frutta per evitare gli eccessi in fruttosio.

LE ALTRE BEVANDE

- The e caffè. Ricchi di polifenoli contengono però sostanze (caffaina, teofillina) con effetto stimolante sul sistema nervoso centrale, vanno quindi moderate. Attenzione estrema agli energy drink, ricchi di caffeina, altri stimolanti come la taurina e zuccheri.
- Bibite e succhi zuccherati. Dovremmo evitare non solo di aggiungere zuccheri a latte, the e caffè, ma anche di consumare bevande industriali che li contengono, spesso in grande quantità: cola, aranciata ecc..ma anche i succhi zuccherati.
- Tisane ed infusi. Se senza zucchero possono essere consumati con tranquillità, a patto di non essere sensibili ai principi attivi delle piante da cui sono derivati.
- Alcolici. Sono nemici dell'idratazione, favoriscono una maggiore perdita di liquidi. Inoltre l'alcol è una sostanza tossica e cancerogena. Meglio non bere e se si beve non superare le quantità associate ad un rischio basso: un bicchiere di vino o una lattina di birra al giorno per la donna, due per l'uomo.