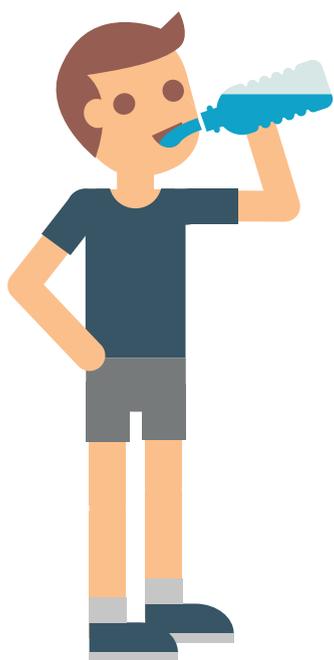
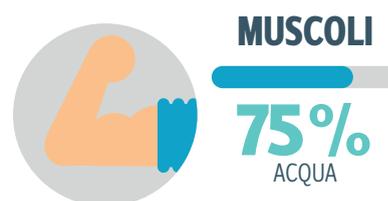
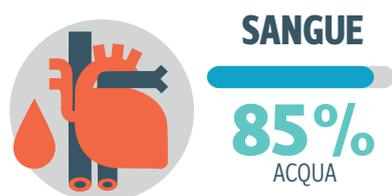


ACQUA, “DENTRO” E “FUORI”

Non esiste un sistema all'interno del nostro corpo in cui l'acqua non intervenga: viene continuamente persa e consumata. Per questo va altrettanto frequentemente reintegrata dall'esterno



Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Tutti sappiamo quanto sia importante bere acqua. A tanti sarà capitato di leggerlo sui libri o su internet, ad altri di sentirsi dire dal medico o da uno specialista “bere è importante”, “bisognerebbe arrivare almeno ad 1,5 litri di acqua al giorno”. Altri avranno pensato “dovrei bere di più” o “se non ho la bottiglia davanti, mi dimentico di bere”. Ma perché è così essenziale?

“Dentro”, l'acqua nel corpo

Il principale componente del nostro corpo è l'acqua. Alla nascita costituisce il 75% circa del peso corporeo, il 55-60% in età adulta, per poi ridursi nell'anziano. Varia inoltre a seconda del sesso e del peso corporeo. Nello specifico, il 75% dei muscoli e degli organi interni, il 10% del tessuto adiposo e il 30% dello scheletro sono formati d'acqua. Più della metà dell'acqua totale del corpo si trova nelle cellule, una piccola percentuale nel plasma e nella linfa, e circa un quarto negli spazi tra le cellule (acqua extracellulare).

Ha numerose e insostituibili funzioni: permette il trasporto, la digestione, l'assorbimento e l'utilizzazione dei nutrienti; favorisce il transito intestinale; partecipa in molte reazioni metaboliche e permette al corpo di eliminarne, tramite l'urina, le scorie prodotte. Partecipa alla regolazione della tempera-

tura corporea e della concentrazione dei sali minerali tramite la sudorazione; lubrifica e protegge gli organi interni, oltre a fare da ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti; mantiene l'elasticità di pelle e mucose.

“Fuori”, l'acqua da integrare

L'acqua è di vitale importanza e per proteggere il nostro stato di salute è necessario mantenere un corretto “bilancio idrico”. Senza cibo, grazie alle riserve, potremmo sopravvivere qualche settimana, ma senz'acqua pochissimi giorni. Deve essere introdotta dall'esterno, tramite bevande e alimenti. Viene continuamente persa e consumata, dunque va spesso reintegrata. La quantità d'acqua da ingerire è regolata dalla sete, il cui centro si trova nel cervello. È un meccanismo molto complesso, ma ha un tempo di risposta ritardato. Spesso interviene quando c'è già una carenza d'acqua. Spesso non è un indicatore affidabile, soprattutto nelle persone anziane. Perdiamo acqua attraverso urine, feci, sudorazione e respirazione. In condizioni normali, un adulto medio ne perde almeno 2 litri al giorno.

Con la sete, il corpo ci esprime un bisogno specifico per l'acqua e non per altre bevande, che in apparenza sembrano soddisfarlo, ma intanto apportano anche zuccheri o alcol. L'acqua non ha calorie, si può bere in qualunque momento, sia durante che fuori dai pasti, naturale o gassata. È una falsa credenza che gassata faccia male; solo in alcuni casi

QUINTA PUNTATA

Dopo aver parlato di zuccheri nello scorso numero, approfondiamo la quinta direttiva delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN, da due anni CRA-NUT, Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: “Bevi ogni giorno acqua in abbondanza”.

potrebbe dare un leggero fastidio a chi ha già disturbi gastrici e/o intestinali. La variazione del peso corporeo a breve termine è dovuta ad una maggiore perdita o ritenzione d'acqua, quindi è fisiologica e momentanea. È assolutamente inutile limitare l'acqua per contenere il peso, oltre ad essere dannoso. È altrettanto sbagliato evitare di bere per il timore di sudare in eccesso, in quanto sudare è essenziale per la regolazione della temperatura corporea.

I LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione, indicano l'assunzione adeguata di acqua per fasce d'età e sesso (vedi schema nella colonna a destra).

I fabbisogni d'acqua possono aumentare in caso di: esposizioni ad alte temperature, sforzo o attività fisica intensa e prolungata, gravidanza e allattamento, o in condizioni patologiche come stati febbrili o diarrea.

La disidratazione

La secchezza della bocca è il primo sintomo. Uno stato persistente di disidratazione comporta anche secchezza di pelle e mucose, affaticamento, mal di testa, crampi, debolezza, fino a vertigini, nausea, vomito, tachicardia, diminuita attenzione e concentrazione, o perdita di conoscenza e rischio di coma, nei casi più gravi. La disidratazione può aumentare anche il rischio di calcoli renali.

Bottiglia o rubinetto?

Sia l'acqua in bottiglia che del rubinetto sono sicure e controllate. Le acque minerali naturali prelevate alla sorgente sono riconosciute dal Ministero della Salute. Devono rispettare determinate caratteristiche igieniche, chimiche, fisiche e microbiologiche, oltre che presentare proprietà favorevoli alla salute. Anche per l'acqua potabile del rubinetto, è previsto il rispetto di requisiti di salubrità e qualità per essere idonea al consumo umano. I controlli sui sistemi idrici prevedono monitoraggi sistematici e capillari. La sua composizione può influenzare il sapore, ma ciò non significa che sia meno controllata o la qualità peggiore. ♦



IL PROBLEMA DI ANNA

Buongiorno, ho ricevuto la diagnosi di celiachia nel marzo 2014 e da allora seguo una dieta ferrea. Ho però notato una stitichezza sempre maggiore, gonfiore addominale e notevoli difficoltà ad evacuare. Premettendo che mangio molte fibre, potete consigliarmi qualcosa che aiuti ad attenuare il problema? Un cordiale saluto, Anna

Cara Anna, probabilmente sono già sue abitudini, ma le consiglio di consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, prediligere i cereali senza glutine integrali, ricchi di fibra e, se tollerati, anche i legumi, preferibilmente passati e/o filtrati, per limitare il problema del meteorismo.

L'acqua ha un ruolo fondamentale per quanto riguarda la motilità intestinale e la formazione delle feci, è essenziale berne 1,5-2 litri al giorno. L'abitudine di bere al mattino a digiuno un bicchiere di acqua tiepida può portare dei miglioramenti.

È inoltre necessario adottare uno stile di vita attivo; la vita sedentaria può contribuire all'insorgenza della stitichezza. Praticare quotidianamente della sana attività fisica stimola il lavoro intestinale. Nel caso in cui non si verificassero dei miglioramenti, potrebbe essere indicato, come aiuto, l'uso di integratori di fibra o di fermenti lattici per ripristinare la funzionalità dell'intestino e riequilibrare la flora batterica. A tal proposito, le ricordo che gli integratori alimentari, non essendo farmaci, sono a rischio e vanno valutati caso per caso. Sono idonei se presenti in Prontuario o se riportano la dicitura "senza glutine" in etichetta.

*LARN, IV REVISIONE ACQUA: ASSUNZIONE ADEGUATA GIORNALIERA



ETÀ ANNI	ACQUA ML
0,5-1	800
1-3	1200
4-6	1600
7-10	1800
Maschi 11-14	2100
Maschi 15-17	2500
Femmine 11-14	1900
Femmine 15-17	2000
Maschi > 18	2500
Femmine > 18	2000
Gravidanza	+ 350
Allattamento	+ 700

100 GRAMMI DI

ALIMENTO	ACQUA G
Broccolo crudo	92
Cardi crudi	94,3
Zucca gialla	94,6
Arance	87,2
Melone inverno	94,1
Kiwi	84,6
Latte di vacca intero	87

SECONDO IL CONTENUTO TOTALE DI SALI MINERALI (RESIDUO FISSO)...

ACQUE	R. FISSO
Minimamente mineralizzate	< 50 mg/l
Oligominerali	50-500 mg/l
Minerali propriamente dette	500-1500 mg/l
Fortemente mineralizzate	> 1500 mg/l