

Acqua: tanta vitalità, zero calorie

Liscia o gassata, di rubinetto o in bottiglia... bisogna bere per vivere: tutto quello che succede nel nostro organismo ha bisogno dell'acqua.

“L'acqua è vita” non è solo un modo di dire, un motto di saggezza popolare: è proprio la realtà!

Basta pensare che il nostro organismo è **composto**

principalmente da acqua, e precisamente per il 75 per cento del suo peso alla nascita, per passare al 55-60 per cento in età adulta (le donne, rispetto agli uomini, ne hanno meno, perché hanno una maggiore percentuale di tessuto adiposo, che è povero di acqua) e scendere ancora un po' nella terza età.

E non si tratta solo di quantità: l'acqua si trova in posti importanti, e da lì svolge i suoi compiti essenziali. La gran parte è concentrata nelle “strutture modulari” dell'organismo: **le cellule**, di cui determina volume e turgore e per le quali la sua presenza è indispensabile per ogni processo fisiologico e biochimico.

Analogamente a quanto accade **ai muscoli e agli organi interni**, composti di acqua per il 75 per cento: è grazie al prezioso liquido che possono esercitare le loro funzioni, come digerire e utilizzare gli alimenti, assorbire e utilizzare i nutrienti, eliminare le scorie, regolare la temperatura corporea...

Poiché l'organismo consuma liquidi quotidianamente, **bere acqua ogni giorno** in quantità sufficiente è indispensabile per vivere. Ci sono tipi diversi di acqua, e c'è acqua anche nei cibi. Come componente degli alimenti o pura, è un costituente nutrizionale del tutto **privo di calorie** e certamente non responsabile della ritenzione idrica, causata piuttosto dal sale e da altri componenti dei cibi. Inoltre, nell'acqua sono disciolti **minerali utili** che bevendo vengono assorbiti dall'organismo.



Svolge compiti essenziali

L'acqua serve per la digestione, per l'assimilazione e la distribuzione dei nutrienti e per l'eliminazione delle sostanze di scarto e delle tossine. È quindi un ottimo **depurativo**. È essenziale per la termoregolazione, cioè per la regolazione della temperatura corporea, che avviene attraverso la sudorazione e la respirazione.

È un liquido che **protegge il cervello** e il midollo spinale.

Persino per muoversi l'organismo ha bisogno dell'acqua, che agisce come “lubrificante” di articolazioni e tessuti (compresa la pelle, che mantiene elasticità e compattezza grazie all'acqua). E ce n'è dell'altra nel corpo, e precisamente nel tessuto adiposo, nel plasma e nella linfa, persino nelle ossa.

L'organismo consuma liquidi

L'organismo utilizza talmente tanto l'acqua che si trova in esso, che ogni giorno **se ne perdono** circa 2-2,5 litri, cioè il 3-4 per cento del peso corporeo. I liquidi se ne vanno con le urine, le feci, il sudore, il respiro, la digestione e in misura diversa a seconda delle condizioni ambientali e fisiologiche e dell'alimentazione.

Per questo è necessario **ripristinare l'idratazione** corporea quotidianamente: la disidratazione si ripercuote velocemente sull'organismo.

Se già l'1 per cento ha effetti negativi, quando si arriva al 2 per cento si alterano la termoregolazione e il volume del sangue in circolo, e si avverte la sete (ma attenzione: a stomaco pieno, quando si è sazi, il desiderio di bere è inferiore).

Al 5 per cento si diventa più irritabili e deboli, e compaiono i crampi, mentre se la percentuale di **disidratazione** raggiunge il 7 si ha un malessere generale accompagnato da allucinazioni.

Al 10 per cento, la sopravvivenza è in pericolo.

Se lo stato di disidratazione si protrae nel tempo, vengono compromesse le capacità fisiche e mentali, aumenta il rischio di calcoli renali, tumori del colon e dell'apparato urinario (vescica, prostata, reni) e di prolasso della valvola mitrale (un disturbo del cuore).

Bere in quantità sufficiente

Più ancora che assecondato, **il senso di sete andrebbe anticipato**. L'ideale è prendere l'abitudine di bere a intervalli fissi, scegliendo tra acqua naturale o frizzante e bevande aromatiche (caffè, caffè d'orzo, tè, acqua con limone o con sciroppo, spremute o centrifugati di frutta e verdura...).

Meglio bere spesso, durante e al di fuori dei pasti, in piccole quantità, lentamente ed evitando di ingerire liquidi troppo freddi per non rischiare congestioni. È importante **cominciare la giornata** con un bicchiere d'acqua, per interrompere la pausa di idratazione tra la cena del giorno precedente e il pranzo.

Se in media il fabbisogno di acqua è di circa 1 ml per ogni chilocaloria alimentare introdotta durante la giornata (1,5 ml per i bambini), ci sono **situazioni particolari** che incrementano la quantità d'acqua necessaria.

Alcuni disturbi, come la febbre, il vomito e la diarrea, fanno perdere una maggiore quantità di liquidi.

Anche quando si fa attività fisica e si suda si perdono più liquidi, insieme a sali minerali (in particolare sodio, potassio e cloro): circa 1-2 litri all'ora, che possono aumentare fino a 4-6 litri se si tratta di sport impegnativi.

Stesso discorso in caso di incremento della temperatura ambientale.

Un buon indicatore della quantità di acqua necessaria è il **colore delle urine**, che non deve essere troppo carico.

E **se due litri al giorno** sembrano una “mission impossible”, ecco un esempio per introdurli senza difficoltà:

- Un bicchiere d'acqua naturale (125 ml) appena svegli
- Una spremuta (175 ml) a colazione
- Un bicchiere d'acqua e un caffè (150 ml) a metà mattina
- Un succo di frutta (125 ml, al distributore automatico...) prima di pranzo, come aperitivo
- Una bottiglietta d'acqua (525 ml, anche frizzante) e un caffè (25 ml) durante il pasto
- Un bicchiere d'acqua e un caffè d'orzo in tazza grande (175 ml) nel primo pomeriggio
- Una tazza di tè o di tisana (150 ml) a metà pomeriggio
- Una bibita (200 ml) come aperitivo
- Un bicchiere grande d'acqua e uno di vino (225 ml) a cena
- Un bicchiere di latte o una tazza di tisana (150 ml) prima di andare a dormire.

Tipi diversi di acqua

I controlli e la normativa che ne regolano la qualità sono tali da rendere l'**acqua di rubinetto** decisamente consigliabile. Non necessita di alcun trattamento per essere bevuta in tutta tranquillità. Inoltre, si tratta di una **sceita ecologica**, utile anche per la salute del Pianeta: permette infatti di evitare la grande mole di rifiuti costituita dalle bottiglie, soprattutto ora che quelle di plastica sono le più diffuse, e l'inquinamento da carburanti dovuto al trasporto delle acque minerali dalla fonte alle case dei consumatori.

Tuttavia, chi non apprezza il gusto dell'acqua domestica, oppure chi preferisce bere quella frizzante, può scegliere tra i **numerosi tipi in commercio**. Tenendo presente che:

- non è vero che l'**acqua gassata** faccia male, anzi può dissetare di più, aiutare la digestione, e si conserva più a lungo;
- le "**acque da tavola**" in bottiglia sono comuni acque potabili imbottigliate, prive di particolari caratteristiche;
- le **acque minerali** a seconda del residuo fisso (un parametro citato in etichetta), possono essere minerali (se superiore a 1.000 milligrammi), mediominerali (se compreso tra 200 mg e 1 g), oligominerali (se inferiore a 200 mg). La loro composizione in minerali varia a seconda della sorgente da cui provengono, e da essa dipende l'effetto specifico che possono avere. In ogni caso, un conto è fare una vera e propria **cura termale**, un altro è bere acqua proveniente da una fonte termale, che una volta imbottigliata perde buona parte del suo potere terapeutico. Per sfruttare il quale, inoltre, è necessario rivolgersi a un medico.

C'è acqua anche nei cibi

Dato il costante fabbisogno di liquidi, il nostro **organismo produce acqua** quotidianamente durante i processi di utilizzazione dei carboidrati (0,6 g di acqua per ogni grammo) e proteine (0,4 g di acqua per ogni grammo), ricavando complessivamente circa 300 ml di liquidi quotidianamente.

A questi vanno aggiunti quelli **contenuti nei cibi**, che assumiamo quando mangiamo.

Dove e quanta

alimento	percentuale di acqua per 100 grammi
Latte magro	91
Frutta fresca e ortaggi	85-90
Pesce	75-80
Patate	76
Carne magra	75
Uova	74
Prosciutto crudo magro	61
Mozzarella	60
Pane fresco	32
Parmigiano	29
Datteri-fichi secchi	18
Burro	15
Riso crudo	15
Pasta cruda	12
Legumi secchi	12
Arachidi-noci secche	5
Olio di oliva e di semi	0

Come si vede dalla tabella, in alcuni alimenti c'è una discreta quantità di acqua. Per fare un conteggio più preciso, bisogna tenere conto che le percentuali segnalate in tabella riguardano i cibi crudi: con la cottura, il contenuto di acqua di pasta e riso raddoppia, mentre quello delle carni diminuisce in rapporto al tempo e alla temperatura di cottura. In ogni caso, alla fine si resta ancora in debito di un litro e mezzo di liquidi, che **bisogna integrare bevendo**.