

ACQUA

BENE COMUNE, PREZIOSO
E INSOSTITUIBILE

SABATO 26 OTTOBRE 2024

*Sala Convegni Caterina Boscolo | OMCeO Venezia
Via Mestrina 86 | Mestre Venezia*

POSTI DISPONIBILI: 50

SARANNO ASSEGNATI: 4 CREDITI ECM



Immagine di user670230

Il ruolo dell'**acqua**
nella costruzione
del **benessere**
della persona
dalla **nascita**
alla **adolescenza**

Mattia Doria

*Pediatra di Famiglia ULSS 3 Serenissima
Segretario Regionale FIMP Veneto
Segretario Provinciale FIMP Venezia*

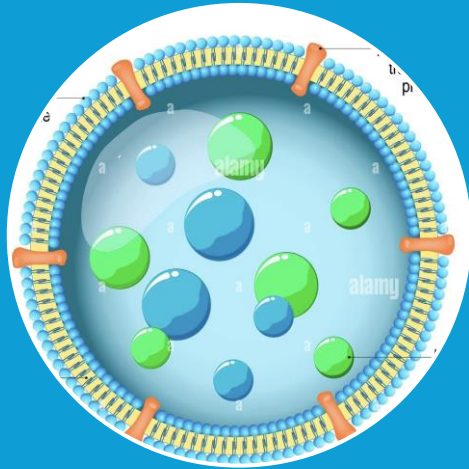
acqua

nutriente
essenziale



acqua

**nutriente
essenziale**



Funzione di trasporto

- Nutrienti
- Ossigeno



Eliminazione delle tossine

- Necessaria per il corretto funzionamento dei reni
- Aiuta a filtrare e eliminare tossine con l'urina

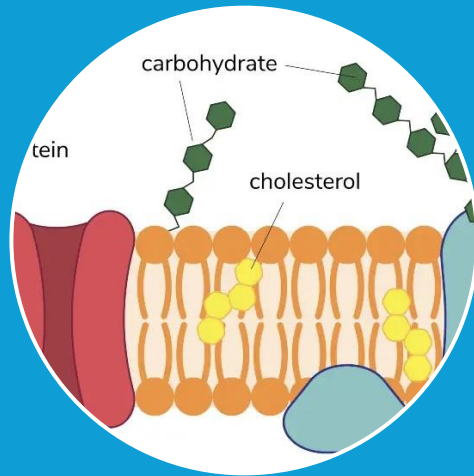


Supporto alla digestione

- Favorisce la produzione di saliva e succhi gastrici
- Facilita la digestione e l'assorbimento dei nutrienti

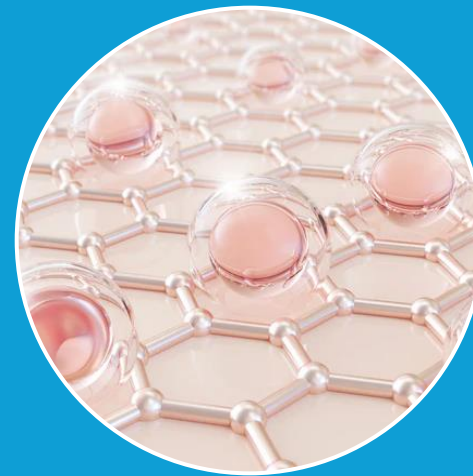
acqua

**nutriente
essenziale**



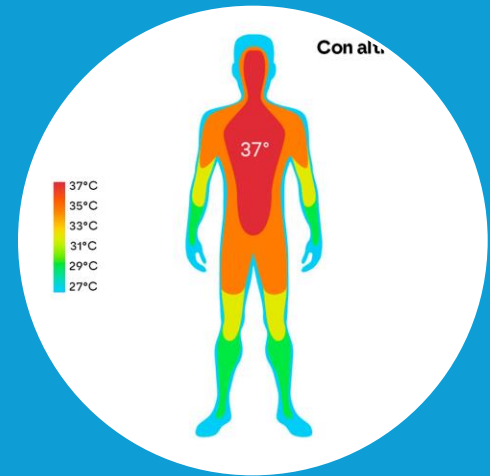
Funzioni biologiche

- Fondamentale per le funzioni cellulari e metaboliche
- Coinvolta in reazioni chimiche nel corpo



Idratazione

- Mantiene l'equilibrio idrico dell' organismo
- Cruciale per la funzionalità di organi e sistemi



Regolazione della temperatura

- Mantiene stabile la temperatura corporea
-
- Rende possibile sudorazione e respirazione

1. F. B. A. McGuire, D. A. Pearce, & M. D. Litzau (2014). "Human Nutrition: A Health Persp."
2. Institute of Medicine (2004). "Dietary Reference Intakes."
3. World Health Organization (WHO). "Water, Sanitation and Health."
4. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2013). "Advanced Nutrition and Human Metabolism."



composizione in acqua dell'organismo



85%
CERVELLO



80%
SANGUE



75%
MUSCOLI



64%
CUTE

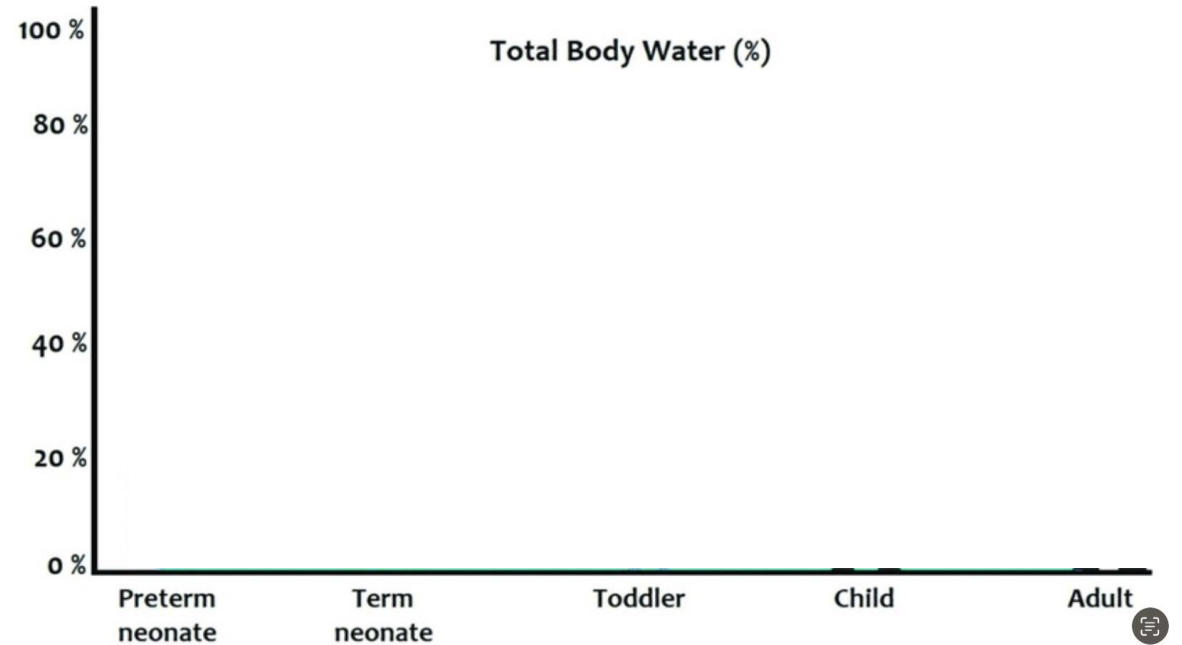


60%
TESSUTO CONNETTIVO



30%
OSSA

composizione in acqua dell'organismo in età pediatrica



fabbisogno in acqua

FABBISOGNO IDRICO IN RAPPORTO ALL'ETÀ (mL/die)

		Assunzione adeguata
LATTANTI	6-12 mesi	800
BAMBINI-ADOLESCENTI		
	1-3 anni	1200
	4-6 anni	1600
	7-10 anni	1800
Maschi	11-14 anni	2100
	15-17 anni	2500
Femmine	11-14 anni	1900
	15-17 anni	2000


↑ superficie corporea

- + evaporazione acqua
- + dispersione calore

↑ necessità caloriche/peso

↑ turnover acqua

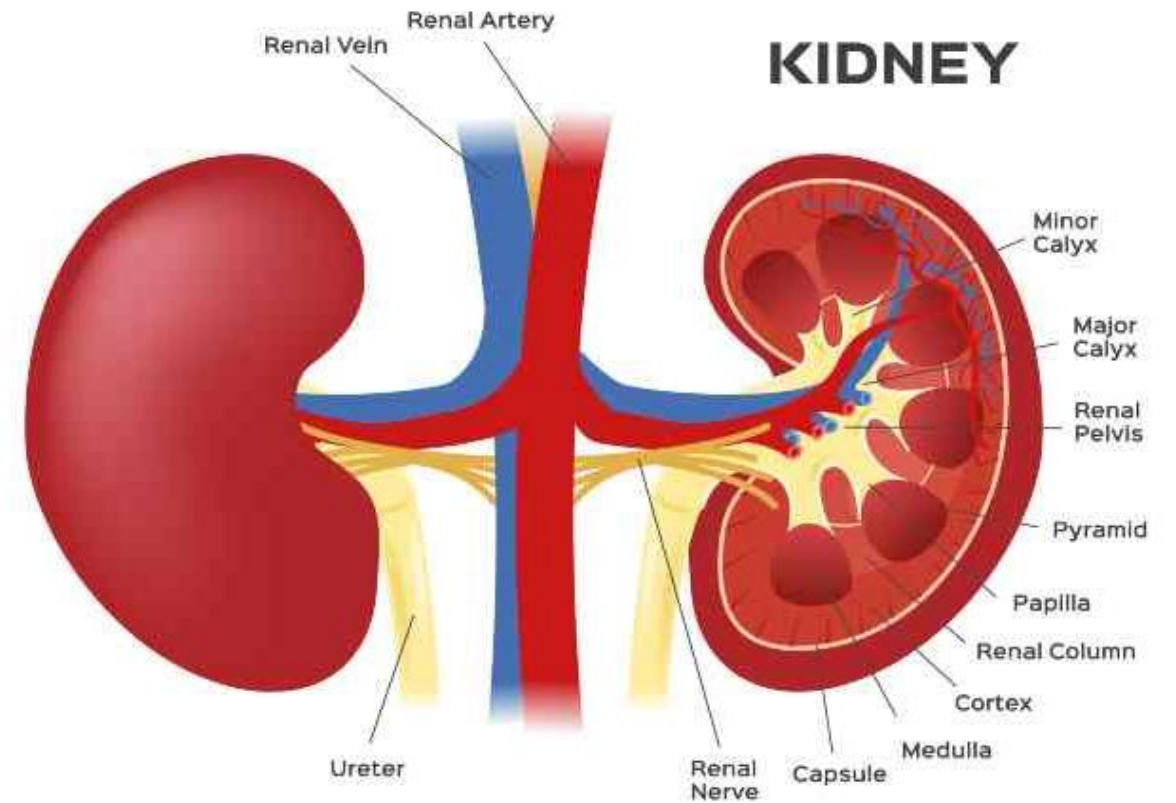
 **15% peso/die**

 **3,5% peso/die**

FABBISOGNO IDRICO IN RAPPORTO ALL'ETÀ (mL/die)

		Assunzione adeguata
LATTANTI	6-12 mesi	800
BAMBINI-ADOLESCENTI		
	1-3 anni	1200
	4-6 anni	1600
	7-10 anni	1800
Maschi	11-14 anni	2100
	15-17 anni	2500
Femmine	11-14 anni	1900
	15-17 anni	2000

anatomia e fisiologia renale



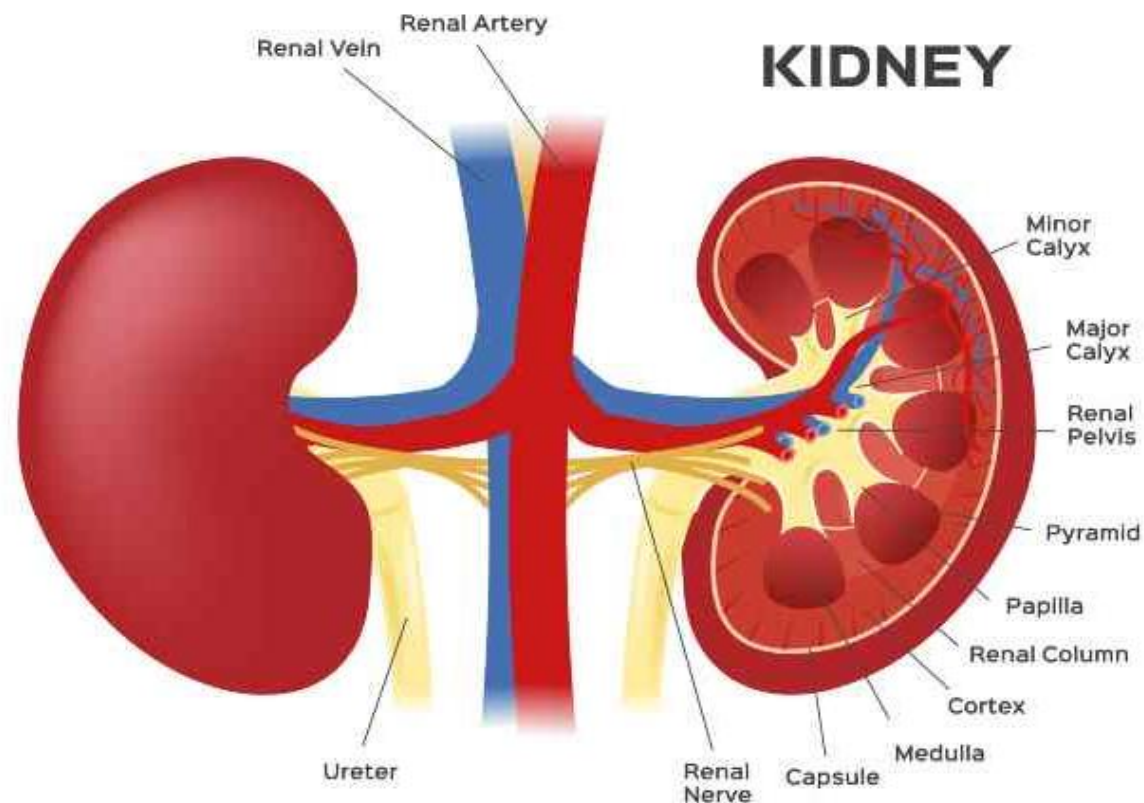
anatomia e fisiologia renale

neonato

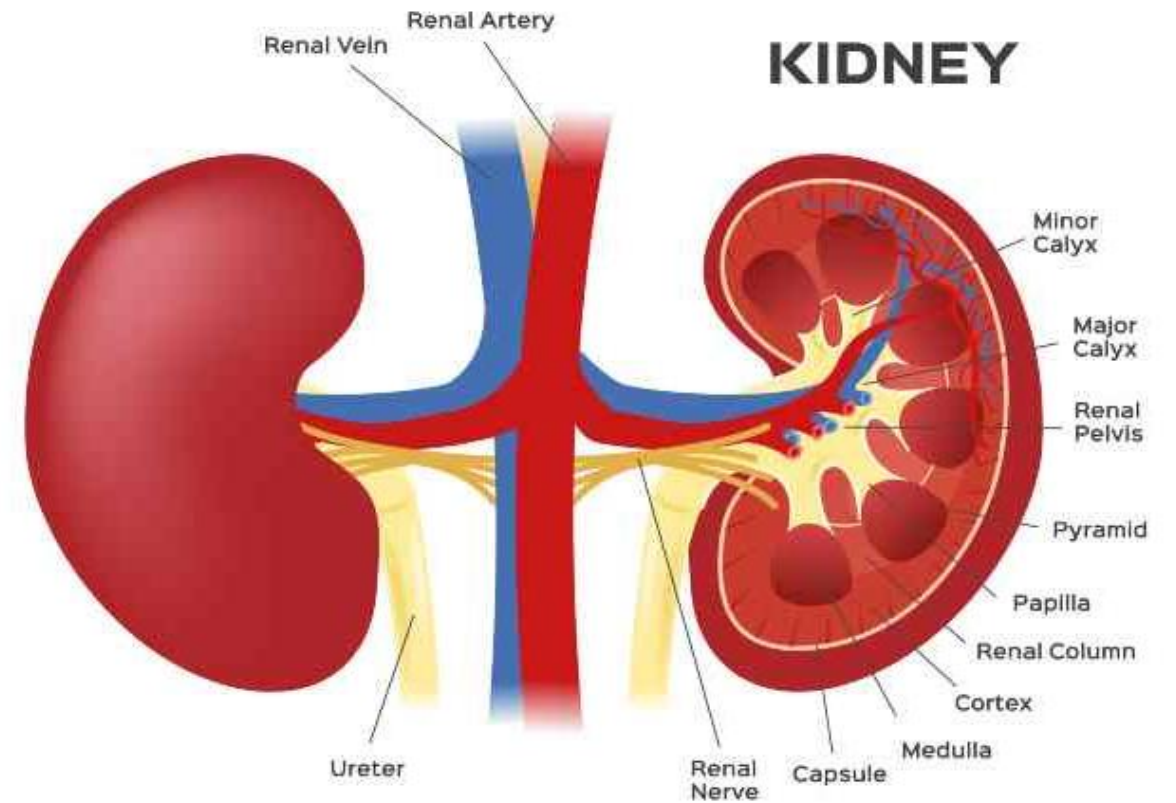
- rene 20gr
- nefroni 600-700/rene

adulto

- rene 200gr
- nefroni 1,5 milioni/rene



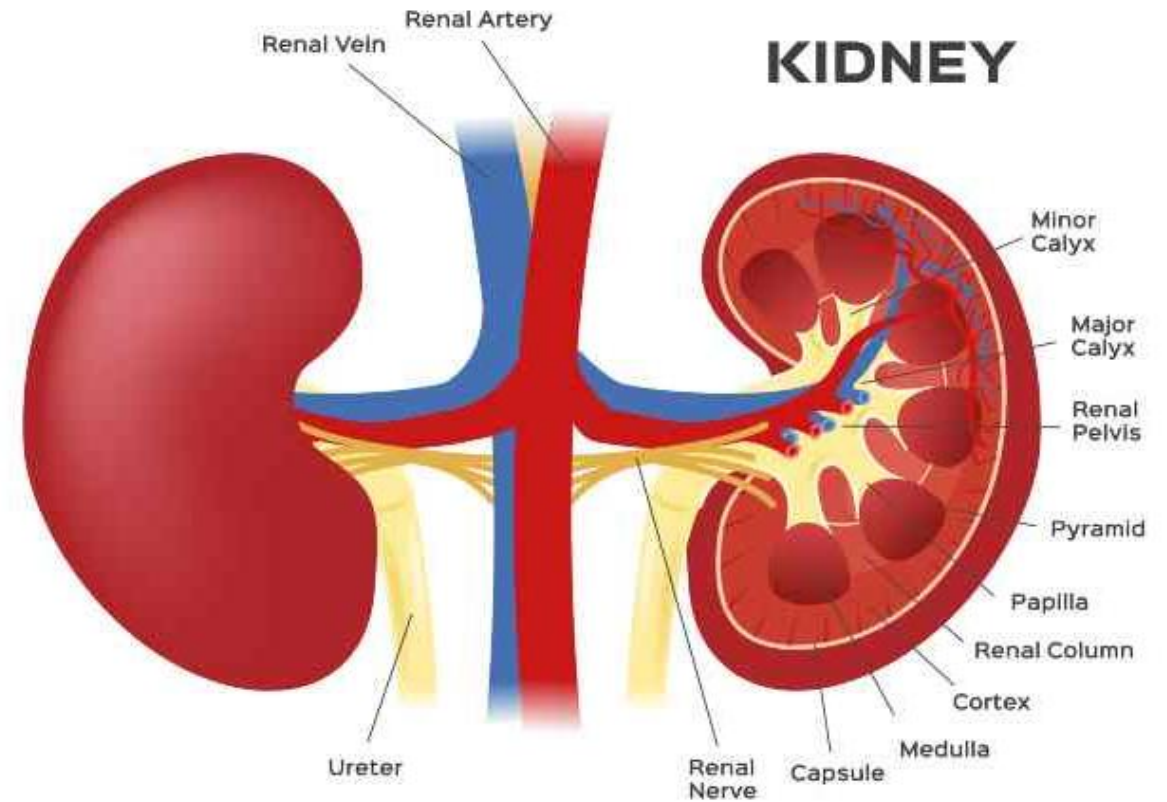
anatomia e fisiologia renale



anatomia e **fisiologia** renale

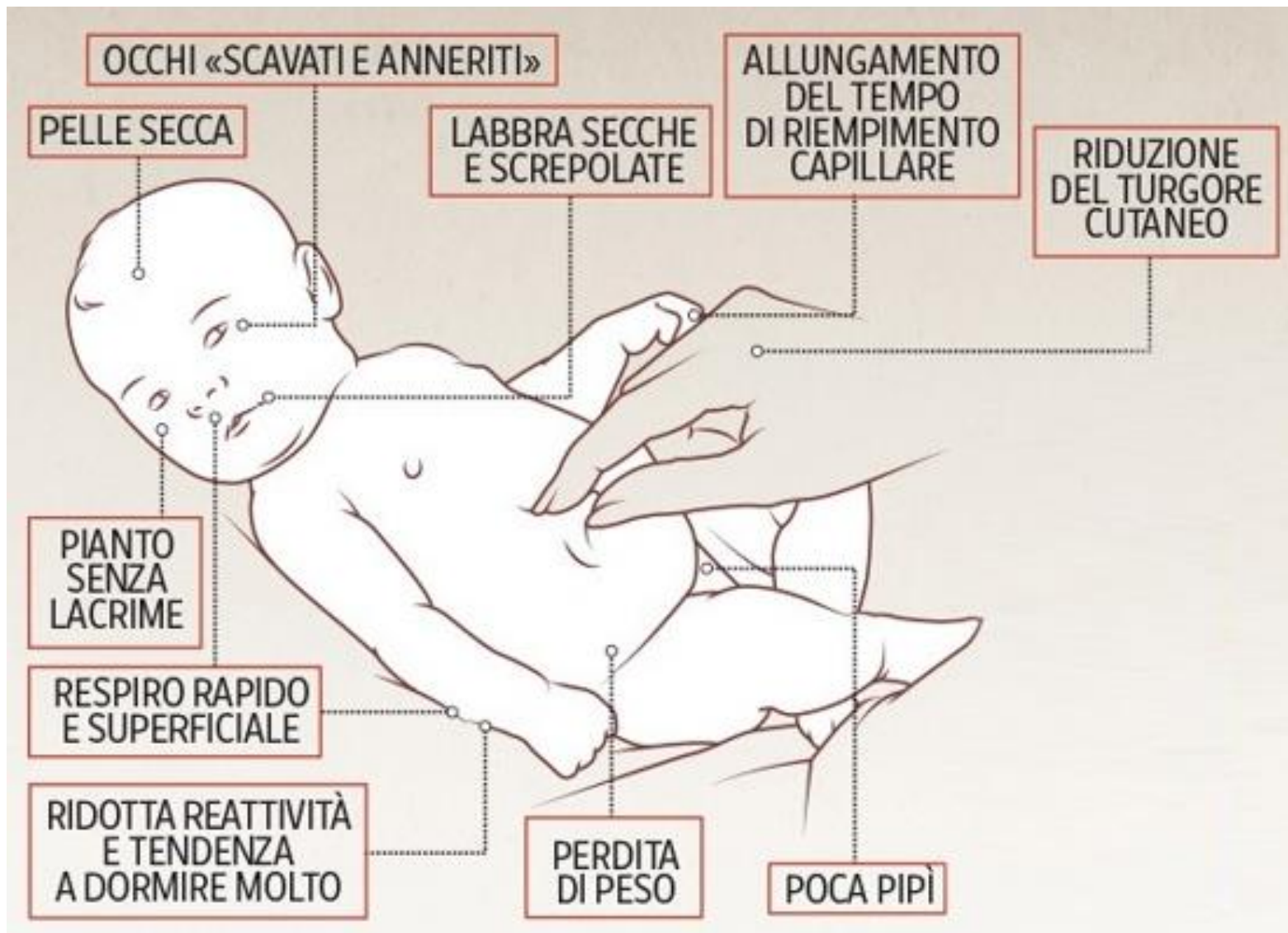
La maturazione della **funzione renale** si sviluppa tra i 6 mesi e i 2 anni e matura tra i 6 e i 12 anni con miglioramento:

- della **filtrazione** glomerulare
- della capacità di **riassorbimento** tubulare

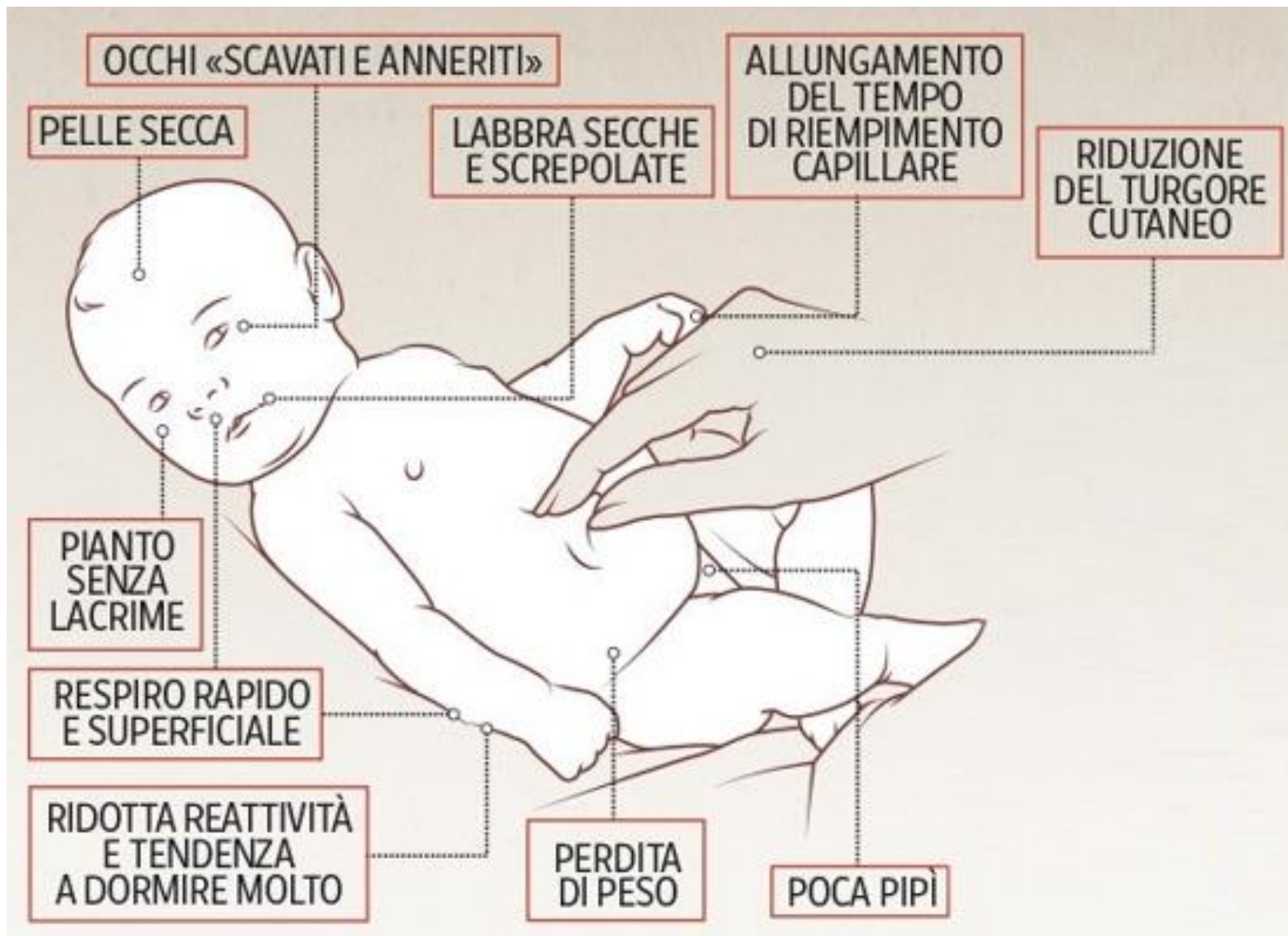


Principali cause di **disidratazione** in età pediatrica

- Diarrea
- Vomito
- Fattori ambientali
 - *Calore, umidità*
- Attività fisica intensa
- Malattie croniche
 - *Diabete 1, Diabete insipido, Sindrome di Alport, MICI*
- Insufficiente assunzione di liquidi



segni di
disidratazione
nel lattante



segni di **disidratazione** nel lattante

lieve: <5%

moderata: 5-10%

grave: >10%

- Acqua e Allattamento -

«**dottore, posso dare dell'acqua
al mio bambino...?»**»

«
»
*Dare da bere al bambino acqua
o altri liquidi come tè o tisane
può disturbare la produzione di
latte, diminuire l'apporto di
nutrienti (e aumentare il rischio
di malattie infettive).*

WHO, 2009

ACQUA

»
»
87 %

- Acqua e Allattamento -

«**dottore, posso dare dell'acqua
al mio bambino...?»**»

Il latte materno è l'alimento IDEALE per i neonati.

È perfettamente BILANCIATO per soddisfare le esigenze idriche del neonato, anche in condizioni climatiche calde.

I neonati allattati al seno NON necessitano di ulteriori somministrazioni di acqua, anche durante i periodi di caldo intenso.

(WHO)

ACQUA

87%

- Acqua e Allattamento -

«Ruolo dell'acqua nel latte materno»

MATRICE

in cui sono disciolti gli altri componenti del latte e gioca un ruolo cruciale per diverse ragioni

IDRATAZIONE: l'acqua è essenziale per mantenere una corretta **idratazione** del neonato. La sua presenza aiuta a **regolare la temperatura corporea** e a mantenere l'**equilibrio elettrolitico**.

DIGESTIONE e METABOLISMO dei nutrienti: l'acqua è un **solvente** imprescindibile che facilita la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, rendendo il latte un alimento altamente digeribile.

TRASPORTO di NUTRIENTI: L'acqua funge da mezzo di trasporto per i nutrienti e le sostanze bioattive, permettendo al neonato di ricevere il massimo beneficio dalle sostanze nutritive presenti nel latte



Quando inizia a bere?

Con l'inizio dell'alimentazione solida.

A quale età l'alimentazione solida?

Dipende dal bambino...

Baby-led-weaning:

- stare in **posizione seduta** e tenere dritta la testa
- mostrare **interesse** ed esprimere una **richiesta** nei confronti del cibo
- essere in grado di **afferrarlo** e **portarselo** alla bocca da solo
- aver perso il **riflesso di estrusione** della lingua riuscendo a trattenere in bocca il cibo sminuzzato

come bere l'acqua >6 mesi



come bere
l'acqua >6 mesi



come bere
l'acqua



in sintesi



Step 1:

Open cups



6+ months

(continue using as they get older)

Step 2:

Straw cups
(handles, no handles)



6+ months

(continue using as they get older)

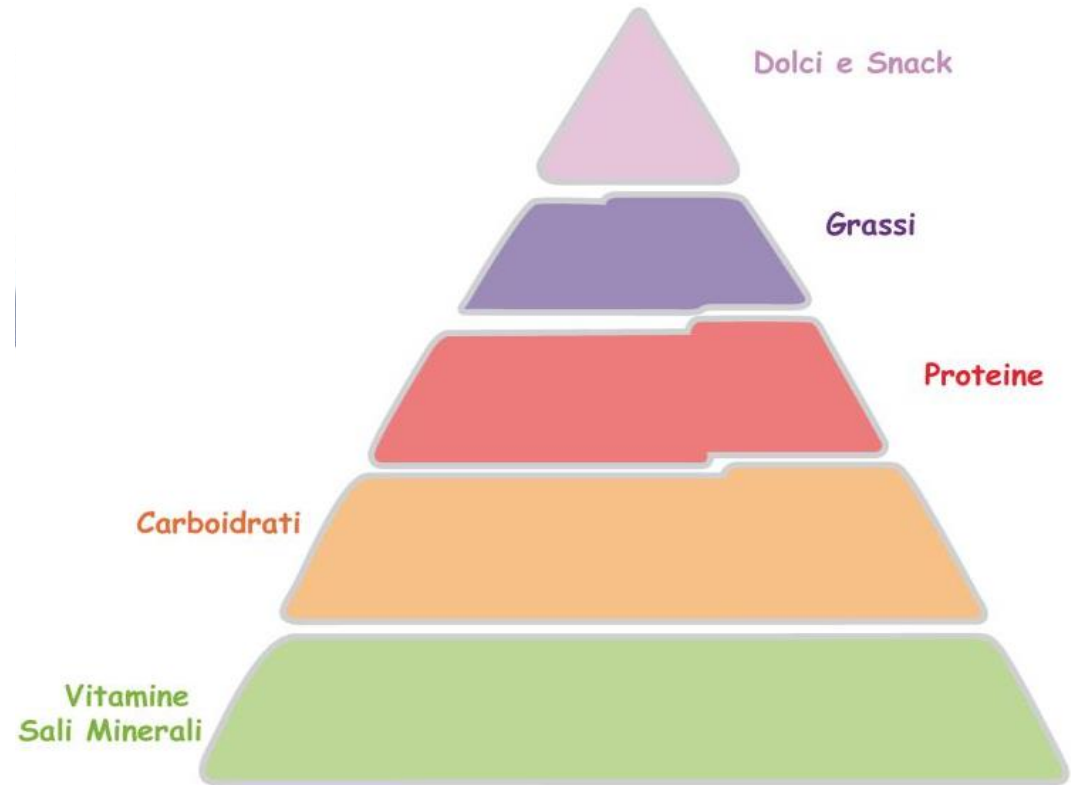
Step 3:

Heavier cups and water bottles

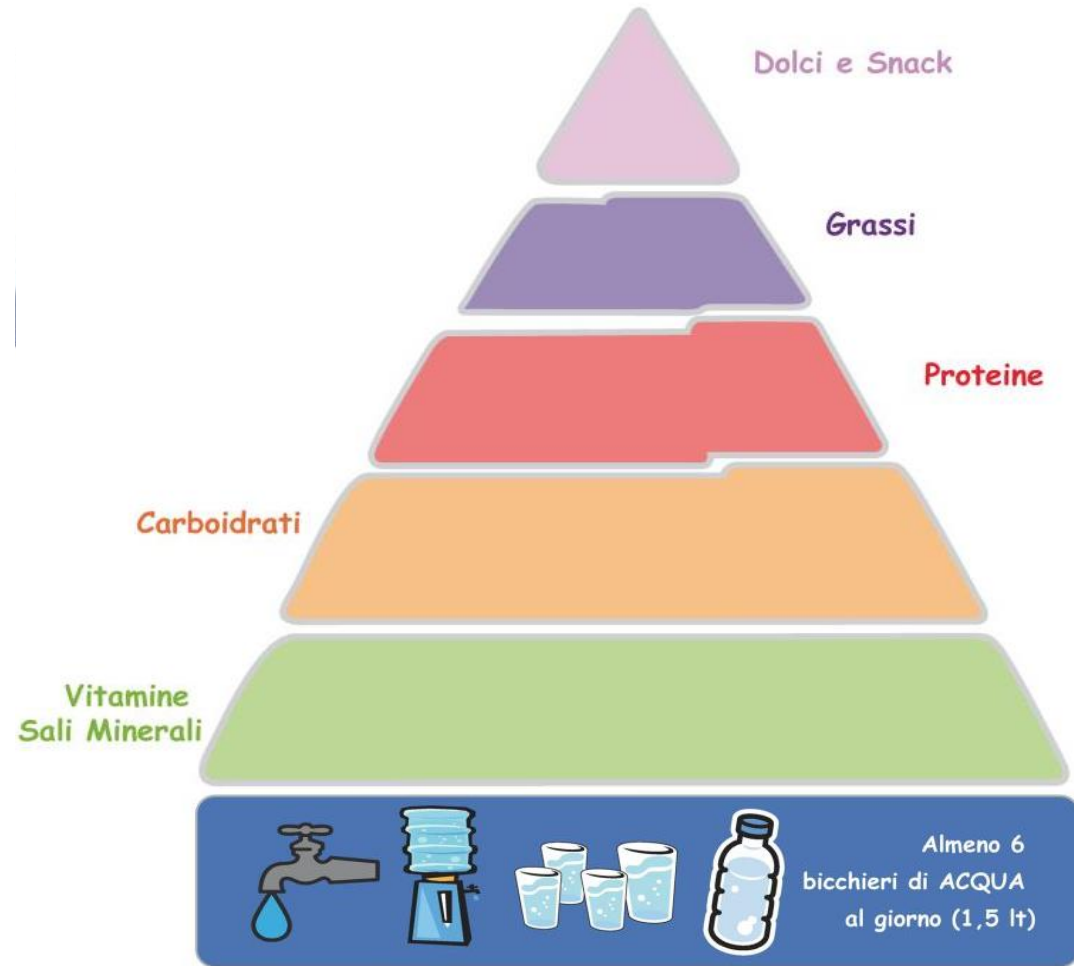


16-18+ months

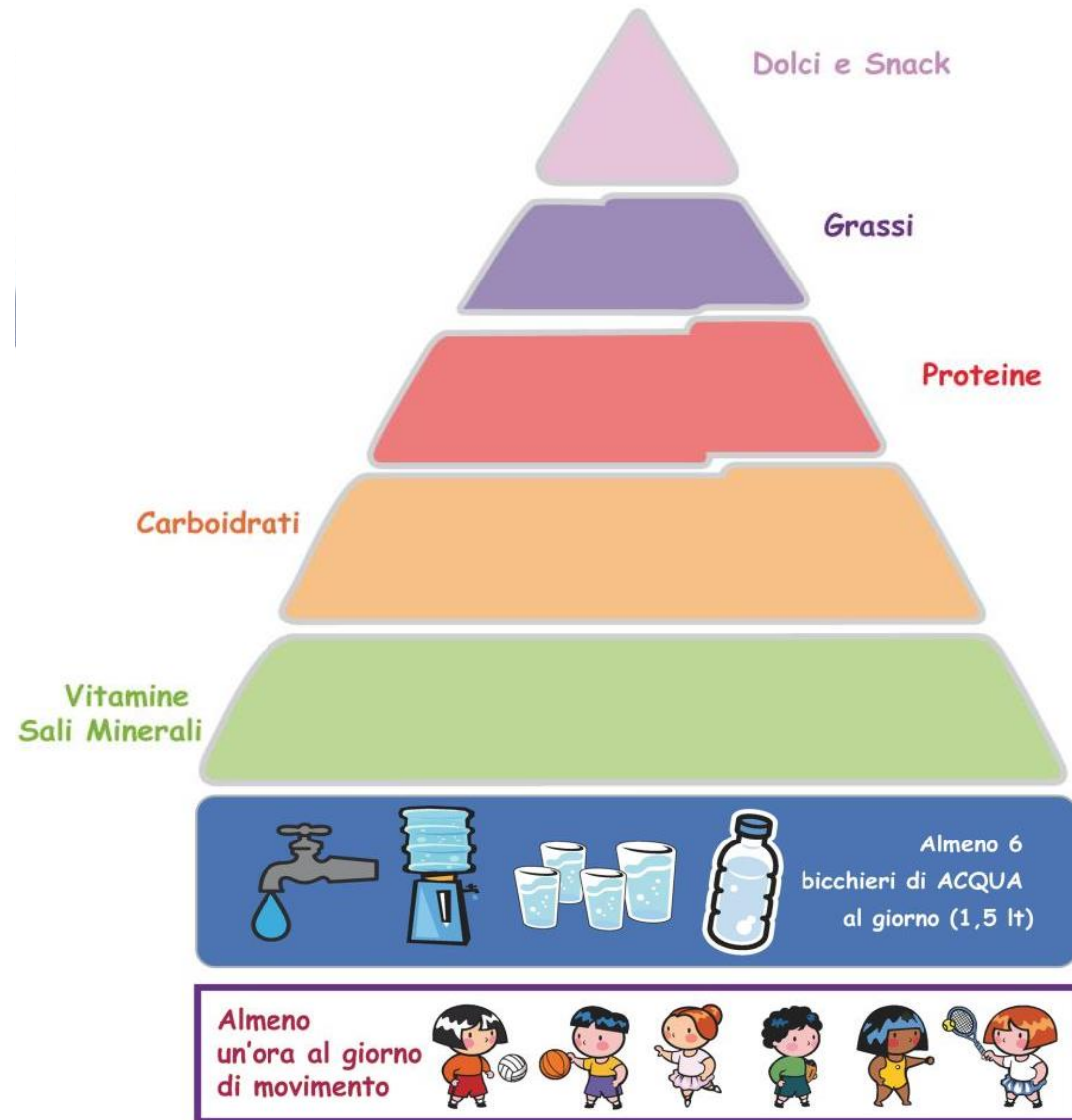
piramide alimentare



piramide alimentare



piramide alimentare



l'acqua è **sempre** l'elemento essenziale

STIPSI

- ACQUA
- ALIMENTAZIONE
- RAMMOLLITORI (MACROGOL)

DIARREA

- ACQUA –
- BILANCIAMENTO Na-Glucosio (SRO) –
- RIALIMENTAZIONE PRECOCE –



l'acqua
e
la **cute**



enuresi



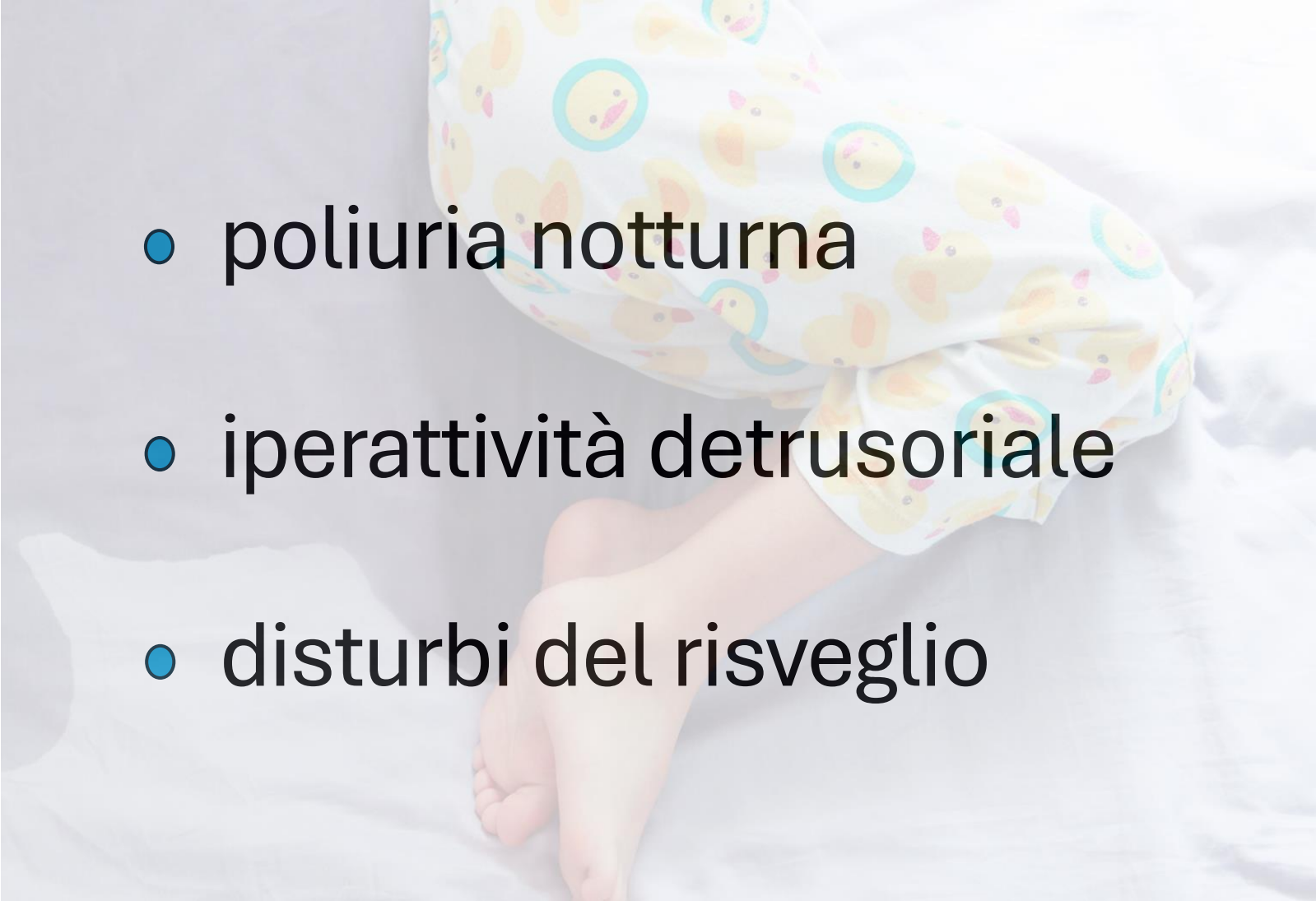
2 : 1

6 anni: **15%**

10 anni: **5%**

>18 anni: **1,5%**

enuresi

- 
- poliuria notturna
 - iperattività detrusoriale
 - disturbi del risveglio



enuresi



BERE MOLTA ACQUA DI GIORNO

> elasticizzare la vescica



STOP LIQUIDI DOPO LE 19:00

> concentrare le urine

enuresi

quale
acqua
bere?



Decreto 10 febbraio 2015

0,25-0,50 €/lt



quale
acqua
bere?

D.Lgs n.18/2023 e s.m.i.

0,0015 €/lt *



* Veritas

acqua del sindaco

« **first** »

acque minerali categorie

Minimamente mineralizzata (residuo fisso ≤ 50 mg/L)

- leggera al palato, sapore delicato, stimola la diuresi, indicata per chi soffre di ipertensione e nell'alimentazione dei neonati, previene la formazione di calcoli renali.

Oligominerale (residuo fisso < 500 mg/L)

- favorisce la diuresi, povera di sodio e perciò indicata in soggetti ipertesi e/o affetti da calcolosi renale.

Medio minerale (residuo fisso tra 500 mg/L e 1000 mg/L)

- il discreto contenuto in sali minerali rende questo tipo di acqua particolarmente adatta ai soggetti che praticano sport, favorendo la reintegrazione dei liquidi e dei sali persi con la sudorazione.

Ricca di sali minerali (residuo fisso > 1000 mg/L)

- da consumare solo sotto consiglio medico, ha effetto diuretico minore e può favorire la comparsa di calcoli.



L'ACQUA È IL NOSTRO ORO BLU!

Il corpo umano è fatto in larga parte di acqua, quello dei bambini ne contiene **circa l'80%**: la vita è possibile solo se disponiamo di sufficiente acqua.

I bambini possono non avvertire il senso della sete rischiando forme lievi di disidratazione. **Offri spesso acqua da bere al tuo bambino**, soprattutto se fa movimento.

L'acqua per uso umano è una risorsa limitata:

solo lo 0,6% di tutta l'acqua presente sul nostro pianeta.

L'acqua del rubinetto dei tanti acquedotti italiani è buona, sicura e controllata. Usala anche per il tuo bambino!

Attenzione all'efficienza e alla qualità della tua rete domestica.

Se avessi dubbi contatta la tua Azienda Sanitaria Locale. Se usi un apparecchio di trattamento domestico cambia i filtri regolarmente.

L'ACQUA NON DEVE ESSERE SPRECATA NÈ CONTAMINATA!

RISPARMIAMO E RISPETTIAMO IL NOSTRO ORO BLU.

COME RIDURRE GLI SPRECHI

- Scegli di fare la doccia piuttosto che il bagno, puoi risparmiare circa 40 litri di acqua per volta.
- Stai sotto la doccia per non più di 4 minuti. In questo modo rispetterai la salute della tua pelle e risparmierai 9 litri di acqua per ogni minuto in meno.
- Chiudi i rubinetti durante il lavaggio dei denti e mentre ti insaponi in doccia.
- Usa lo sciacquone con il sistema di scarico a doppio pulsante (riduci a metà la quota d'acqua usata, che in media è di circa 10-16 litri).
- Utilizza i riduttori di flusso su tutti i rubinetti della casa, puoi risparmiare da 3 a 6 litri di acqua al minuto.
- Controlla che in casa tutti i rubinetti rimangano chiusi e che non ci siano perdite (le perdite delle tubature incidono in media per il 27% dei consumi di acqua).
- Utilizza la lavastoviglie e la lavatrice solo a pieno carico. Se cambi elettrodomestico scegli lo con etichetta energetica A++ o A+++ e marchio "Ecolabel".
- Consuma alimenti che richiedono meno acqua per essere prodotti: mangia meno carne e più legumi.
- Innaffia solo di sera, per evitare di perdere acqua con l'evaporazione.

COME RIUTILIZZARE O RECUPERARE L'ACQUA

- Riutilizza l'acqua di lavaggio delle verdure e della frutta per innaffiare.
- Raccogli l'acqua piovana e utilizzala per innaffiare e per lavare la macchina.

COME RIDURRE LA CONTAMINAZIONE DELL'ACQUA

- Usa pochi prodotti chimici come pesticidi, profumanti, disinfettanti, detersivi e detergenti. Sostituiscili con prodotti biodegradabili.
- Non versare nel lavandino olio o altri prodotti chimici, farmaci (scaduti o non terminati), o cosmetici.





L'ACQUA È IL NOSTRO ORO BLU!

Il corpo umano è fatto in larga parte di acqua, quello dei bambini ne contiene **circa l'80%: la vita è possibile solo se disponiamo di sufficiente acqua.**

I bambini possono non avvertire il senso della sete rischiando forme lievi di disidratazione. **Offri spesso acqua da bere al tuo bambino**, soprattutto se fa movimento.

L'acqua per uso umano è una risorsa limitata:
solo lo 0,6% di tutta l'acqua presente sul nostro pianeta.

L'acqua del rubinetto dei tanti acquedotti italiani è buona, sicura e controllata. Usala anche per il tuo bambino!

Attenzione all'efficienza e alla qualità della tua rete domestica.
Se avessi dubbi contatta la tua **Azienda Sanitaria Locale**. Se usi un apparecchio di trattamento domestico cambia i filtri regolarmente.

L'ACQUA NON DEVE ESSERE SPRECATA NÈ CONTAMINATA!

RISPARMIAMO E RISPETTIAMO IL NOSTRO ORO BLU.

COME RIDURRE GLI SPRECHI

- **Scegli di fare la doccia piuttosto che il bagno**, puoi risparmiare circa 40 litri di acqua per volta.
- **Stai sotto la doccia per non più di 4 minuti**. In questo modo rispetterai la salute della tua pelle e risparmierai 9 litri di acqua per ogni minuto in meno.
- **Chiudi i rubinetti durante il lavaggio** dei denti e mentre ti insaponi in doccia.
- **Usa lo sciacquone con il sistema di scarico a doppio pulsante** (riduci a metà la quota d'acqua usata, che in media è di circa 10-16 litri).
- **Utilizza i riduttori di flusso** su tutti i rubinetti della casa, puoi risparmiare da 3 a 6 litri di acqua al minuto.
- **Controlla che in casa tutti i rubinetti rimangano chiusi** e che non ci siano perdite (le perdite delle tubature incidono in media per il 27% dei consumi di acqua).
- **Utilizza la lavastoviglie e la lavatrice solo a pieno carico**. Se cambi elettrodomestico scegliilo con etichetta energetica A++ o A+++ e marchio "Ecolabel".
- **Consuma alimenti che richiedono meno acqua per essere prodotti**: mangia meno carne e più legumi.
- **Innaffia solo di sera**, per evitare di perdere acqua con l'evaporazione.

COME RIUTILIZZARE O RECUPERARE L'ACQUA

- **Riutilizza l'acqua** di lavaggio delle verdure e della frutta per innaffiare.
- **Raccogli l'acqua piovana** e utilizzala per innaffiare e per lavare la macchina.

COME RIDURRE LA CONTAMINAZIONE DELL'ACQUA

- **Usa pochi prodotti chimici** come pesticidi, profumanti, disinfettanti, detersivi e detergenti. Sostituiscili con prodotti biodegradabili.
- **Non versare nel lavandino olio o altri prodotti chimici**, farmaci (scaduti o non terminati), o cosmetici.

Messaggi da portare a casa



- **Educare** genitori e bambini all'importanza dell'idratazione
 - Raccomandare di assumere **quantità** adeguate
 - Creare una **routine**
 - Conoscere e monitorare i segni della **disidratazione**
 - **Evitare** l'utilizzo di inutili e poco salutari sostituti
-

grazie
per
l'attenzione



