

Stammi Bene

I consigli del medico

Il mare dentro di noi: l'importanza dell'acqua

La vita sul pianeta Terra è venuta dal mare dove si sono formati i primi organismi viventi. Il corpo umano porta in sé un ricordo evidente di questa origine: siamo composti, infatti, per il 60-75% di acqua e, guarda caso, si tratta di acqua salata. La quantità varia con l'età, il genere, il peso, la composizione corporea.

L'acqua è fondamentale per la vita: tutte le reazioni biochimiche del metabolismo avvengono infatti in un mezzo acquoso. Ogni giorno attraverso le urine, le feci, la sudorazione e l'evaporazione eliminiamo circa 2 litri di acqua e quindi dobbiamo reintegrarla dall'esterno. Con le bevande ne assumiamo 700-1.500 ml, con gli alimenti 650-700 e 250-300 si creano all'interno dell'organismo (acqua endogena), come risultato finale della trasformazione dei substrati energetici (anidride carbonica e acqua).

In pratica, tenendo conto della variabilità individuale, si può indicare in un litro, un litro e mezzo la quantità minima di acqua che un adulto sano sedentario deve bere quotidianamente. Non è poi tanto se consideriamo che un bicchiere normale da tavola ne contiene già 200 ml. Per l'infanzia, l'allattamento, lo sport e varie patologie le quantità sono diverse. Cosa è consigliabile bere? Preferibilmente acqua perché tutte le altre bevande contengono tante altre sostanze, zucchero, coloranti, alcol, sostanze nervine ecc., di cui non abbiamo bisogno. Fa eccezione il latte il cui consumo è da promuovere perché oltre ad idratare apporta calcio e proteine di ottima qualità.

Quale tipo di acqua bere? Va benissimo anche quella del rubinetto che comun-

que è sottoposta ai controlli previsti per legge, contiene una certa quantità di minerali ed è sicuramente la più ecosostenibile. In alternativa possiamo scegliere una delle tante acque minerali naturali, provenienti da una sorgente o da un giacimento sotterraneo, diverse tra loro per sapore, contenuto minerale, presenza o meno di effervescenza.

In base al contenuto di minerali presenti (residuo secco) si classificano in minimamente mineralizzate (meno di 50mg/l), oligominerali (50-500mg/l), mediominerali (500-1500mg/l) e fortemente mineralizzate (più di 1.500mg/l). I minerali più importanti sono i sali di calcio, magnesio, sodio, potassio e cloro.

In particolare un'acqua con un buon contenuto di calcio può essere d'aiuto quando le condizioni fisiologiche richiedano di aumentare questo minerale, come l'età evolutiva, la gravidanza, l'allattamento, la prevenzione dell'osteoporosi.

Possiamo bere l'acqua al di fuori dei pasti e/o durante i pasti – al massimo la digestione potrà risultare un po' più lenta – purché si beva.

L'acqua non contiene calorie e pertanto non fa ingrassare, né dimagrire, anche se un buon apporto di acqua nelle diete ipocaloriche aiuta a eliminare quelle scorie che derivano dal metabolismo dei lipidi.

Ricordiamoci sempre quindi di bere: invitiamo a farlo anche i bambini – ne hanno più bisogno di noi – e sorvegliamo gli anziani che bevono poco perché non avvertono più tanto bene lo stimolo della sete.

Ricordiamoci sempre di bere: invitiamo a farlo i bambini – ne hanno più bisogno di noi – e sorvegliamo gli anziani che bevono poco perché non avvertono più bene lo stimolo della sete



Paolo Sarasin,
specialista
in scienza
della
alimentazione
a Spinea

in collaborazione con

