

# Quanta acqua si deve bere al giorno?

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

Un nutriente essenziale come l'acqua non deve essere trascurato all'interno delle proprie abitudini alimentari e nei regimi alimentari consigliati dai dietologi ed esperti di nutrizione.

## Quanta acqua bere al giorno?

La quantità d'acqua necessaria per il corpo umano è stata spesso trascurata, sottovalutata e poco studiata, nonostante l'acqua sia la ragione della vita sulla terra. **L'acqua è un nutriente** e, se non è sufficiente quella che beviamo giornalmente, **la nostra salute ne risente**, non solo per la mancata idratazione (con elevato rischio di disidratazione), ma anche per tante funzioni importanti dell'organismo. Essere disidratati è pericoloso:

- **Se perdessimo solo l'1% di acqua** del nostro corpo, avremmo **meno energia** per fare esercizio fisico, un **minore controllo della temperatura corporea** e **meno appetito**.
- **Se perdessimo il 5% d'acqua**, le nostre **capacità mentali diminuirebbero**, avremmo **problemi di concentrazione**, soffriremmo di **irritabilità, sonnolenza** e spesso **mal di testa**.
- **Se perdessimo più dell'8% di acqua**, potremmo **addirittura morire**.

### Quanti bicchieri d'acqua dovremmo bere al giorno?

Agli adulti, di solito, si consiglia di bere mediamente **8-10 bicchieri di acqua ogni giorno (1 bicchiere= 125-150 ml)**. Pur essendo questo un consiglio utile e ormai popolare, in realtà, si tratta di una **stima approssimativa** di un quantitativo di assunzione d'acqua che andrebbe **personalizzato** e che dipende da diversi fattori quali:

- **Età;**
- **Sesso;**
- **Peso;**
- **Altezza;**
- **Livello di attività fisica;**

- **Temperatura e clima ambientali.**

La **quantità raccomandata d'acqua** che dobbiamo bere dovrebbe essere la seguente:

- **Bambini 1-3 anni: 0.9-1 L al giorno**
- **Bambini 4-8 anni: 1.3 L al giorno**
- **Ragazze e ragazzi (9-13 anni): rispettivamente 1.5 e 1.7 L al giorno**
- **Donna adulta: 1.6-1.8 L al giorno**
- **Uomo adulto: 2.0-2.4 L al giorno**

Riuscire a bere queste quantità d'acqua sembra difficile, ma la nostra assunzione complessiva giornaliera include anche **l'acqua che assumiamo attraverso il nostro cibo** (frutta, verdura, brodo e bevande in genere). Consumare una dieta bilanciata, con una grande varietà di frutta e verdura fresche e **di stagione**, può già bastare per farci restare idratati.

## Bere troppa acqua fa male

Bere troppa acqua può provocare **iponatremia** (disturbo che deriva da un'idratazione eccessiva), che causa **l'abbassamento dei livelli di sodio** (sale) **nel sangue** e provoca il movimento di una quantità eccessiva d'acqua nelle cellule, il che potrebbe portare a una **congestione polmonare e alla perdita di cellule muscolari**.

Ricordiamo che bere più di 2 litri d'acqua al giorno non serve a "depurare" il corpo.

**Per eliminare tossine e scorie sono sufficienti 1.5 - 2 litri d'acqua al giorno.**

## Perché idratarsi è importante?

L'idratazione è un aspetto fondamentale della nutrizione e mantenere il nostro corpo ben idratato è necessario per il **mantenimento di una buona salute**. L'acqua è il mezzo in cui hanno luogo molte reazioni chimiche vitali del corpo, l'elemento che mantiene le normali funzioni corporee contribuendo ad **eliminare le tossine**.

Per il buon funzionamento degli organi, lo stato idrico del corpo è attentamente controllato da una serie di ormoni e la quantità di liquido consumata influisce sull'idratazione dei tessuti corporei. L'idratazione del corpo è un requisito per la salute, non solo indispensabile per la vita stessa. **L'acqua presente nel nostro organismo diminuisce col progredire dell'età**. Il corpo di un adulto è composto in media per il 60-70% da acqua. Nel corpo umano non esiste acqua di deposito o di scorta ed è dunque fondamentale berla per idratarsi.

**Un corretto stato idrico garantisce:**

- **una temperatura corporea corretta;**
- **una regolazione della produzione di ormoni;**
- **una stimolazione del dispendio energetico;**
- **una corretta densità del sangue;**
- **una buona idratazione della pelle;**
- **una longevità cellulare;**
- **una regolarità della digestione;**
- **una protezione del midollo spinale, del cervello e degli occhi**
- **l'eliminazione degli scarti/tossine**

## Disidratazione: un pericolo per la salute

Il nostro corpo perde acqua continuamente attraverso il **respiro**, il **sudore**, **l'urina** e **le feci**. Perdiamo ancora più acqua se siamo malati, attraverso il vomito e la diarrea, il che accresce il rischio di **disidratazione**.

La disidratazione è particolarmente rischiosa **per neonati e anziani fragili**.

**Sintomi della disidratazione.**

La sete è già un sintomo di disidratazione che spesso si associa a:

- **bocca secca e impastata;**
- **crampi muscolari;**
- **mal di testa;**
- **pelle secca;**

- **spossatezza;**
- **perdita di attenzione e concentrazione.**

**Negli anziani si ha più difficoltà ad avvertire la sete ed è quindi consigliabile bere nonostante non si abbia sete.**  
Un modo semplice per monitorare il nostro stato di idratazione è osservare il colore delle urine. **Giallo chiaro significa buona idratazione, ma se diventa giallo scuro o aranciato significa disidratazione.**

## Idratazione e fattori ambientali

Alcune condizioni cliniche ci fanno **consumare più acqua**, tra queste:

- **la demenza o il declino cognitivo, la febbre, la diarrea e il vomito**, la **sudorazione eccessiva**, **la disfagia**, **l'assunzione di farmaci** quali diuretici e lassativi, **le ulcere da pressione, l'iperventilazione, il sanguinamento gastrointestinale**, la **diuresi eccessiva**, la presenza di **pluripatologie croniche** (es. ictus cerebrale, diabete, scompenso cardiaco congestizio).

Inoltre, vi sono condizioni di necessità oppure che spesso non riusciamo a controllare:

- la prescrizione di una restrizione di liquidi, le infezioni, precedenti episodi di disidratazione, la depressione, caldo eccessivo, ma anche l'isolamento, la mancanza di supporto familiare o sociale, problemi di comunicazione, l'allettamento, fattori che possono esporre le persone ad un caldo eccessivo (es. il malfunzionamento dell'aria condizionata durante la stagione calda).

## Disidratazione e montagna

L'effetto dell'alta quota, della rarefazione dell'ossigeno e la conseguente attività fisica (trekking in salita) **richiede una maggiore idratazione.**

Quando ci si reca ad alta quota, oltre i 2000 metri, è normale che il corpo subisca alcune variazioni, per esempio:

- un aumento dello **stimolo a urinare** perché il sangue, ad alta quota, si fa più denso e la circolazione risulta più difficoltosa; di conseguenza una frequente minzione, dovuta al fatto che i reni devono espellere una maggior quantità di urina;
- un **respiro più veloce e profondo**, che ricerca aria;
- i **globuli rossi aumentano di quantità**, probabilmente perché devono trasportare maggiore sangue e ossigeno alle cellule;
- un **sonno meno profondo (alterazioni del sonno)**;
- durante gli sforzi fisici, **il respiro si fa più corto.**

In estate bisogna fare attenzione ad idratarsi correttamente, **sia al mare sia in montagna**. Nonostante le temperature più basse tipiche di ambienti collinari e montuosi, la rarefazione dell'ossigeno ha un impatto sulle nostre necessità idriche. Inoltre, spesso vengono svolte attività di **trekking prolungato**. In queste occasioni, è fondamentale idratarsi in modo adeguato e avere sempre con sé una borraccia d'acqua fresca.

## Bere tanta acqua fa dimagrire?

Il fabbisogno di acqua medio negli adulti è di **25-30 ml per kg di peso corporeo ogni 24 ore**.

Il legame tra ingrassare (aumentare la massa grassa) e l'idratazione non è ancora chiaro, ma una cosa è certa: **l'acqua ha zero calorie** e, se berne 2 litri comporta un aumento di 2 kg di peso, questo **non significa essere ingrassati**. Infatti, se ci si ripesa dopo qualche ora, il peso sarà uguale a quello iniziale, meno l'acqua eliminata con il sudore, le urine, etc. Per questa ragione è bene pesarsi la mattina a digiuno. Al contrario, bere enormi quantità di acqua pensando di perdere peso **non è una soluzione efficace**.

- Spesso chi è in sovrappeso scambia il segnale della sete con quello della fame, quindi **mangia invece che bere acqua**.
- Le persone in sovrappeso o con obesità, inoltre, spesso preferiscono bere **bibite gassate e zuccherate** al posto dell'acqua.
- Anche chi è sottopeso deve stare attento: generalmente, escludendo patologie gravi come causa del sottopeso, il consiglio è di fare **piccoli pasti frazionati e bere lontano dai pasti**, cercando di assicurare al corpo 25 ml di acqua pro Kg di peso.

## Le migliori fonti di acqua

Bere liquidi ogni giorno non è difficile. Non solo la semplice acqua, ma tutti i tipi di bevande aiutano a rimanere idratati, privilegiando **quelle senza zucchero**. Se il gusto dell'acqua liscia o del rubinetto non è gradito, ci sono modi semplici e sani per renderla più gradevole: **aggiungere fette di limone o pezzi di frutta, cetriolo, un po' di menta o delle bacche aromatiche**.

L'acqua del rubinetto è un'acqua di **buona qualità** e oggi rappresenta anche una scelta **ecosostenibile**: bevendo l'acqua del rubinetto, contribuiamo a **ridurre il consumo di plastiche e imballaggi**.

- L'acqua è una fonte di sali minerali e in commercio vi sono molti tipi di acque. Ovviamente, quelle **minerali a residuo fisso medio-alto** sono maggiormente reidratanti. Se si segue un'alimentazione bilanciata, è possibile consumare acqua oligominerale a basso residuo fisso con maggiore potere depurante.
- I **sali minerali** presenti nell'acqua non sono sufficienti da soli a soddisfare il nostro fabbisogno, ma la natura, fortunatamente, ce li mette a disposizione in molti alimenti: tra questi, **il latte e i suoi derivati** come **Grana Padano DOP**. In questo formaggio sono presenti **minerali essenziali** come il **calcio** - Grana Padano DOP è il formaggio che, tra quelli comunemente più consumati, apporta la maggiore quantità di calcio -, ma anche **magnesio, potassio, sodio e minerali antiossidanti come zinco e selenio**. Inoltre, nel Grana Padano DOP ci sono tante **proteine ad alto valore biologico** (33g su 100 g di formaggio), compresi i **9 aminoacidi essenziali**, oltre a **vitamine importantissime come la B12**.

## Come bere di più e **idratarsi meglio**

- Bevi **in piccole quantità molte volte durante il giorno**, senza trangugiare grossi volumi d'acqua. Il corpo assimila meglio le piccole quantità.
- Ricordati di **bere di più quando fa caldo**, anche se non hai sete. La sete è un segno tardivo di disidratazione.
- Evita di bere **acqua fredda o ghiacciata**, specie se si è accaldati, perché aumenta il rischio di **congestione**.
- **“Mangia” più acqua**: assicurati di consumare **frutta e verdure fresche** ogni giorno per mantenerti ben idratato/a.
- **Modera gli alcolici**: aumentano la diuresi e quindi favoriscono la perdita di acqua e la disidratazione.
- Se non ami bere l'acqua liscia, puoi **aggiungere pezzi di limone, arancio, frutti di bosco o verdura come pezzetti di cetriolo**.
- **Fai bere regolarmente i bambini e gli anziani (soprattutto se non autonomi)**, sono molto sensibili alla disidratazione, soprattutto in caso di temperatura ambientale elevata, diarrea o febbre.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### **Dott.ssa Raffaella Canello**

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [\*EU Science Hub \(2019\). Water.\*](#)
- [\*European Commission European food Safety Authority \(EFSA\) \(2010\). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal, 18-38.\*](#)
- [\*Pross N, Demazières A, Girard N, Barnouin R, Santoro F, Chevillotte E, Klein A, Le Bellego L. Influence of progressive fluid restriction on mood and physiological markers of dehydration in women. Br J Nutr. 2013 Jan 28;109\(2\):313-21. doi: 10.1017/S0007114512001080. Epub 2012 Apr 13. PMID: 22716932; PMCID: PMC3553795\*](#)
- [\*Fadda R, Rapinett G, Grathwohl D, Parisi M, Fanari R, Calò CM, Schmitt J. Effects of drinking supplementary water at school on cognitive performance in children. Appetite. 2012 Dec;59\(3\):730-7. doi: 10.1016/j.appet.2012.07.005. Epub 2012 Jul 24. PMID: 22841529.\*](#)
- [\*Mark Spigt, Nico Weerkamp, Jaap Troost, Constant P van Schayck, J André Knottnerus, A randomized trial on the effects of regular water intake in patients with recurrent headaches, Family Practice, Volume 29, Issue 4, August 2012, Pages 370–375.\*](#)
- [\*Naumann J, Sadaghiani C, Alt F, Huber R: Effects of Sulfate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. Forsch Komplementmed 2016;23:356-363. doi: 10.1159/000449436\*](#)
- [\*Bao Y, Wei Q. Water for preventing urinary stones. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 6. Art. No.: CD004292. DOI: 10.1002/14651858.CD004292.pub3. Accessed 28 July 2022.\*](#)

- *Dennis EA, Dengo AL, Comber DL, Flack KD, Savla J, Davy KP, Davy BM. Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults. Obesity (Silver Spring). 2010 Feb;18(2):300-7. doi: 10.1038/oby.2009.235. Epub 2009 Aug 6. PMID: 19661958; PMCID: PMC2859815.*

---

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

## **Leggi anche**

{article-slider}