

Quanta acqua bisogna bere in inverno?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [L'acqua è vita](#)
- [Cosa succede se si beve poca acqua](#)
- [Quanta acqua bere d'inverno](#)
- [Acqua e alimentazione](#)
- [Cosa bere in inverno](#)
- [Quanti litri d'acqua bere al giorno](#)
- [La sete negli anziani e nei bambini](#)
- [Come bere di più in inverno](#)
- [Leggi anche](#)

L'acqua è vita

È parecchio diffusa l'idea che l'estate sia la stagione in cui dovremmo preoccuparci di bere di più per evitare la **disidratazione** a causa delle alte temperature.

Il nostro corpo è fatto soprattutto di acqua: circa il **70% del nostro peso è acqua**, sia d'estate che **in inverno**.

Il nostro organismo consuma acqua anche durante le gelide giornate invernali, quando respiriamo, sudiamo, se abbiamo la febbre, quando produciamo urine o feci: in ogni momento l'acqua viene persa e per questo dobbiamo bere a sufficienza, **evitando di rimanere disidratati anche d'inverno**.

Cosa succede se si beve poca acqua

Se bevi poca acqua (disidratazione lieve o moderata), potrai sentire:

- la **bocca** e le **labbra secche**, **stanchezza**, **sbalzi d'umore**, **mal di testa**, **arrossamento della pelle**, **scarsa sudorazione**, avrai una produzione di **urina inferiore e di colore più scuro**, potresti anche avvertire una **diminuzione dell'appetito**.
- Invece, se la **carenza d'acqua aumenta**, si può **abbassare la pressione arteriosa**, potresti avere **vertigini**, **svenimenti** o incorrere in uno **stato confusionale**.

La carenza di acqua, però, produce anche problemi più subdoli che non avvertiamo subito, ma che si avvertono dopo giorni o mesi come i **calcoli renali**, le **infezioni del tratto urinario tipo la cistite** e una **ridotta elasticità cutanea**.

Se non si bevono acqua o liquidi in genere e la disidratazione continua, possono insorgere **danni al fegato e al cervello**.

- In caso di **disidratazione grave** sono proprio le cellule cerebrali ad essere particolarmente sensibili e a dare sintomi come **difficoltà di concentrazione** e **stato confusionale**, tra i principali indicatori di una disidratazione severa.
- Una forte disidratazione (intorno al 10%) può anche mettere in **pericolo la nostra sopravvivenza**.

Quanta acqua bere d'inverno

La stagione invernale può portare molti cambiamenti, dalle attività che svolgiamo ai cibi e alle bevande che consumiamo. Quando le temperature iniziano a scendere, potremmo non sentirci come se avessimo bisogno della stessa quantità di liquidi che avevamo nei climi più caldi. Questa percezione può essere dovuta alla minore sudorazione e alla diminuzione della sete o ai sintomi citati sopra. **Se i sintomi sono gravi, va consultato immediatamente un medico.**

Il **fabbisogno giornaliero di acqua** raccomandato **varia da persona a persona**, anche d'inverno, e dipende da alcuni fattori, tra cui:

1. **Attività fisica.** Se ti alleni sudi, anche se nuoti consumi acqua, quindi devi bere acqua in più per **reintegrare la perdita di liquidi**. Assicurati di bere acqua prima, durante e dopo gli allenamenti, circa 200 ml per volta.
2. **Temperatura ambientale.** Anche il luogo in cui vivi o viaggi può fare una grande differenza. Così come al caldo, anche al freddo e **l'alta quota** possono influenzare il tuo corpo e portare alla disidratazione se non stai bevendo abbastanza acqua.
3. **Salute generale.** La maggior parte delle persone sane può facilmente mantenersi idratata bevendo acqua quando ha sete, attenzione però **se si è anziani**. Il senso della sete diminuisce anche quando necessitiamo di liquidi. Bere quando si ha sete, tuttavia, **potrebbe non essere sufficiente a causa di una malattia** o condizione di salute che potrebbe richiedere un'assunzione maggiore. Ad esempio, una **donna incinta o che allatta** al seno ha esigenze di assunzione di liquidi diverse.
4. **Alimentazione.** Una corretta alimentazione, che include anche una buona idratazione, è importante per far sì che il nostro corpo possa generare abbastanza calore per mantenere una corretta temperatura corporea quando fa freddo, **quindi l'idratazione è essenziale per prevenire l'ipotermia**.

Il nostro fabbisogno giornaliero di liquidi è in genere soddisfatto da una combinazione di cibi consumati e assunzione di liquidi. **Gli alimenti che si mangiano forniscono circa il 20% del nostro fabbisogno giornaliero di liquidi, mentre l'altro 80% è soddisfatto dai liquidi che si bevono.**

Acqua e alimentazione

Possiamo ottenere liquidi da una varietà di fonti salutari diverse da un semplice bicchiere d'acqua.

Gli alimenti che maggiormente possono fornire i liquidi e i **minerali** di cui il nostro corpo ha tanto bisogno sono:

- **Frutta fresca e verdure di stagione.**
- **Brodi, passati di verdure, zuppe, minestrone, ecc.**
- **Latte e derivati**, soprattutto per l'apporto di minerali come il calcio.

Anche alimenti stagionati che apparentemente sembrano non apportare nessun liquido sono importanti per evitare la disidratazione, come **la carne, il pesce e formaggi come Grana Padano DOP**. Questo formaggio apporta il **32% di acqua** ed è un concentrato di minerali importanti come **zinco, selenio, magnesio** e soprattutto **calcio** (maggior fornitore di calcio tra i formaggi più consumati); inoltre, Grana Padano DOP apporta **proteine ad alto valore biologico**, compresi i 9 aminoacidi essenziali.

Cosa bere in inverno

Oltre all'acqua, per coprire il nostro fabbisogno idrico anche nei mesi freddi, possiamo bere:

- **Sidro di mele caldo.**
- **Latte caldo**, eventualmente aromatizzato con cannella o cacao amaro.
- **Tisane e infusi di frutta, erbe o spezie** (per niente o poco zuccherate).
- **Tè e caffè** (con moderazione per via del contenuto di sostanze nervine come la caffeina e la teina).
- **Succhi di frutta** (con moderazione, non più di un bicchiere al giorno per via del contenuto in **zuccheri aggiunti** o naturalmente presenti come il fruttosio).

- Le bevande sportive sono consigliate **solo dopo una significativa perdita di liquidi** a causa di un intenso esercizio fisico prolungato nel tempo (oltre un'ora).

In molti credono che l'**alcol** aiuti a combattere il freddo perché dà una sensazione immediata di calore. Invece, anche se può rendere la pelle calda, abbassa la temperatura degli organi vitali e può ridurre la temperatura corporea interna. **Bere molto alcol fa male alla salute** in generale e non deve assolutamente essere conteggiato come parte dell'assunzione di liquidi di una persona.

Quanti litri d'acqua bere al giorno

I principi della sana ed **equilibrata alimentazione** valgono sempre, anche d'inverno, ma il fabbisogno idrico cambia con l'età.

- I bambini di età compresa tra **4 e 8 anni** dovrebbero consumare almeno **7 bicchieri** (o tazze) da **150 ml di liquidi al giorno**.
- I bambini di età compresa tra **9 e 13 anni** dovrebbero consumare **9 bicchieri** di liquidi al giorno, **10 per i ragazzi**.
- Le **femmine adolescenti**
- Per gli adulti, in media, sono sufficienti **8 bicchieri al giorno**, cioè **1,5 – 2 litri d'acqua**.

A ogni età, il fabbisogno di liquidi deve essere aumentato in caso di perdita di liquidi dovuta a sport, febbre o malattia.

La sete negli anziani e nei bambini

I bambini piccoli sono meno in grado di **controllare la temperatura corporea** ed è meno probabile che si rendano conto della necessità di bere: per questo i genitori dovrebbero dar loro acqua frequentemente anche se non richiesta.

Gli anziani hanno una **riduzione del senso di sete** e potrebbero non bere tanta acqua rispetto al loro fabbisogno. Vertigini, confusione e altri sintomi di disidratazione possono **aumentare il rischio di cadute**. Adulti e anziani che assumono farmaci diuretici per regolare la pressione sanguigna possono perdere maggiormente liquidi che, se non rimpiazzati, si traducono in una **diminuzione di peso** e pericolosa disidratazione, che richiede di essere corretta per evitare lo sviluppo di complicazioni anche severe. Monitorare il peso corporeo aiuta a bilanciare l'apporto di liquidi.

Come bere di più in inverno

- **L'acqua è la scelta migliore** per la nostra idratazione quotidiana.
- **Evitate le bevande zuccherate**, perché contengono molte calorie e non dissetano davvero.
- **Tieni l'acqua vicino a te** mentre lavori o studi, porta con te una borraccia quando esci, sorseggia spesso e non aspettare mai di avere sete!
- **Bevi dell'acqua ai pasti e agli spuntini**, non solo durante i pasti principali.
- **Mangia frutta e verdura** sempre come spuntini o dopo ogni pasto.
- Se non ami il sapore dell'acqua al naturale, puoi **aggiungere aromi** come limone, lime, menta o altre erbe aromatiche, cetrioli, agrumi, melone o frutti di bosco.
- **Bevi più acqua quando sei fisicamente attivo/a**.

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

Leggi anche

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Ellis, C. E. \(2021\). Water: How much do kids need? Academy of Nutrition and Dietetics.](#)
 - [Freund, B., O'brien, C., & Young, A. \(1994\). Alcohol ingestion and temperature regulation during cold exposure. Journal of Wildlife Medicine, 5\(1\), 88-98.](#)
 - [Roth, P. \(2019\). Winter hydration. Michigan State University Extension.](#)
 - [Popkin, B.M., D'Anci, K.E., & Rosenberg, I.H. \(2010\). Water, hydration, and health. Nutrition Reviews, 68\(8\), 439-458.](#)
-

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.