

# Per l'idratazione bevi più acqua e mangia cibi idratanti



## INDICE

## Acqua e salute: perché l'acqua è indispensabile per l'organismo?

**L'acqua e il benessere** dell'organismo sono inscindibili. Oltre a idratare la pelle, favorire la digestione e la termoregolazione, **bere acqua sostiene il metabolismo**. Scopriamo perché l'acqua è un nutriente essenziale e come agisce su ogni funzione del corpo.

Il nostro organismo è composto per circa il 70% d'acqua, ciò di cui ci nutriamo contiene per lo più acqua, l'acqua non è solo un nutriente essenziale, ma un elemento strutturale e funzionale indispensabile per la vita, la sua carenza compromette rapidamente i processi fisiologici dell'organismo umano:

- l'acqua è il principale solvente del corpo: scioglie sostanze come **zuccheri**, **sali minerali**, **proteine** e permette alle cellule di svolgere le reazioni vitali;
- è il componente principale del plasma, nel sangue trasporta nutrienti, ossigeno e scarti come urea e anidride carbonica;
- aiuta a mantenere la termoregolazione e la temperatura corporea, permette la dissipazione del calore corporeo soprattutto tramite la sudorazione;
- è determinante nell'equilibrio idrico e della pressione osmotica mantenendo l'equilibrio dei liquidi dentro e fuori le cellule, contribuendo inoltre al volume del sangue condizionando in modo indiretto la pressione arteriosa;
- favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto con urine, sudore e feci;
- aiuta ad evitare la formazione dei **calcoli renali**: il legame tra acqua e calcoli renali è ben documentato perché riduce la concentrazione degli **ossalati di calcio** e **acido urico**. Infatti, l'acqua elimina i micro-cristalli (renella) prima che diventino calcoli;

- l'acqua è un componente essenziale di tessuti e fluidi biologici come il liquido sinoviale nelle articolazioni, saliva, muco e liquido cerebrospinale a protezione del sistema nervoso;
- svolge numerose funzioni biochimiche come le reazioni di **idrolisi**, fondamentali per la **digestione**, il metabolismo e ad altri processi chimici essenziali.

## Quanta acqua bere al giorno? Scopriamo il fabbisogno di acqua giornaliero

**Quanta acqua bisogna bere al giorno** per stare bene? Il fabbisogno d'acqua (compresa quella contenuta negli alimenti) è variabile rispetto a clima, **attività fisica**, età e stato di salute.

Quindi, in media, **quanti litri di acqua bisogna bere al giorno**? Secondo l'EFSA (European Food Safety Authority), l'organismo umano necessita mediamente di circa **3 litri** di acqua al giorno. Il **20-30%** circa di acqua è solitamente introdotto con gli alimenti, mentre i restanti **2-2,5 litri** con l'acqua bevuta.

Se normalmente viene consigliato di consumare circa **8 bicchieri** (200 ml cad.) di acqua al giorno, il **fabbisogno d'acqua giornaliero d'estate** dovrebbe arrivare a **10-11** bicchieri. Le raccomandazioni EFSA indicano una quantità complessiva di acqua non inferiore a **1,5 litri** al giorno.

In estate, con l'aumento delle temperature, il corpo perde più liquidi attraverso la sudorazione e il respiro. Assieme all'acqua si perdono anche **sali minerali** e **vitamine** idrosolubili: per questo, oltre a bere più acqua, è opportuno consumare **cibi idratanti** e **ricchi di minerali e vitamine**, in particolare **frutta e verdura**.

Avere un'idratazione adeguata non solo favorisce uno stato di benessere generale e aiuta a eliminare le tossine, ma evita anche ulteriori **problemi di disidratazione**, i quali comportano dalla **stipsi** a problemi più seri, come **malori** e **stato confusionale**.

Chiediamo alla nostra esperta, la **Dott.ssa Nutrizionista Raffaella Cancellò**, quanta acqua dovremmo bere al giorno, soprattutto in estate col caldo:

*"Il fabbisogno idrico varia in base a età, attività fisica, clima o temperatura esterna e stato di salute. In media, secondo le raccomandazioni europee, un adulto necessita di circa 2.5 litri di acqua al giorno, considerando anche quella contenuta negli alimenti. Durante l'estate, a causa dell'aumento della sudorazione, è consigliabile aumentare l'assunzione di liquidi fino a circa 10-11 bicchieri d'acqua al giorno, accompagnandoli con alimenti ricchi di acqua come frutta e verdure fresche".*

## Alimenti ricchi d'acqua: cosa mangiare per idratarsi

Qual è il contributo dei cibi all'**idratazione quotidiana**?

L'acqua è presente in tutti gli alimenti, anche quelli secchi: ad esempio, nella pasta di semola, secca, il 10% del suo contenuto è acqua. Gli alimenti che invece contengono in maggioranza acqua sono la **frutta** e la **verdura**. Ad esempio, in una mela circa il **90% della sua composizione è acqua**, mentre nelle verdure lo è in media il **95%**.

Secondo i LARN della SINU le quantità di riferimento vanno da **350 a 500** grammi quotidiani di frutta e verdura, la raccomandazione non è data dalla quantità d'acqua ma dalle **vitamine, minerali** e **fibra** contenuti. Se mediamente consumiamo **400 g** di frutta e verdura, introduciamo **360 ml** d'acqua. Si comprende, quindi, che siamo ben lontani dal fabbisogno giornaliero di acqua, che possiamo soddisfare solo bevendo.

L'acqua, inoltre, non **apporta calorie** ma apporta importanti minerali. Le acque ricche di **calcio** (400-800 mg litro) sono un'ottima fonte per integrare questo minerale, oltre a **latte** e derivati come il Grana Padano DOP, che apporta la maggiore quantità di calcio tra i formaggi più conosciuti, considerando inoltre che la popolazione italiana assume meno del fabbisogno giornaliero di questo prezioso minerale.

## Cibi idratanti: i tuoi alleati contro il caldo estivo

Durante la bella stagione, quali sono cibi e bevande più idratanti da preferire per soddisfare la nostra necessità di acqua quando fa più caldo?

Sono suggeriti **cibi acquosi** come la frutta, in particolare anguria e melone, la verdura, il **latte**, i **succhi di frutta**, lo **yogurt**, sorbetti e **gelati** alla frutta. Per quanto riguarda i gelati alla frutta, si consiglia di consumarli con moderazione per il loro contenuto di **zucchero**, oltre a evitare anche di bere bevande zuccherate e moderare quelle con poco zucchero. In particolare:

- **per gli anziani**, che spesso bevono poco a causa del fisiologico calo della sete, d'estate è preferibile consumare passati e creme di verdura, tisane e spremute;
- **per i bambini**, optare per merende come ghiaccioli e gelati alla frutta, senza esagerare perché sono alimenti **ricchi di zuccheri** e anche di **grassi**;
- **per tutti**, via libera invece a spremute, frullati e frappè a base di frutta e latte, verdura, latte e yogurt, centrifugati o estratti tenendo conto però che non apportano fibre e meno nutrienti della frutta e verdura fresca.

## Prevenire la disidratazione: come mantenere un'idratazione adeguata

Uno dei problemi principali a cui si va incontro se non si beve acqua a sufficienza è quello della **disidratazione**.

La **disidratazione** è spesso sottovalutata, ma un corpo disidratato che perde minerali, soprattutto **elettroliti**, può incorrere in conseguenze anche gravi.

Va ricordato che è importante mantenere un'idratazione adeguata in qualsiasi situazione. Infatti, anche semplicemente respirando, si perdono tra i 250-350 millilitri di acqua al giorno.

Per questo motivo bisogna tenere presenti alcuni accorgimenti:

- è bene idratarsi con più frequenza se si verifica un aumento della sudorazione, o in caso di **diarrea** o vomito;
- bisogna fare attenzione quando si è in montagna, perché in alta quota si tende a urinare più spesso e la frequenza respiratoria aumenta;
- il fabbisogno di acqua giornaliero aumenta durante **gravidanza** e **allattamento** e va da **2 fino a 3 litri** per le donne che allattano;
- se si sente molto caldo, bagnare il corpo per diminuire la temperatura.

Per concludere, l'acqua non solo ha effetti positivi sulla salute e il benessere dell'organismo, ma ha anche risvolti da un punto di vista estetico. Per chi è attento all'idratazione della pelle, la giusta attenzione al fabbisogno giornaliero di acqua permette di rendere la **pelle** più liscia. L'acqua infatti conferisce forma e rigidità ai tessuti, oltre ad essere fondamentale per **contrastare la cellulite** e rallentare **l'invecchiamento della pelle**.

## L'acqua gonfia la pancia? È consigliato bere acqua durante i pasti?

Le credenze comuni raccontano che bere acqua durante i pasti gonfi la pancia o rallenti la digestione. Ma tutto questo è vero?

**Ci risponde la Dott.ssa Nutrizionista Raffaella Canello:**

*“Non esistono evidenze che dimostrino che bere acqua durante i pasti provochi gonfiore o ostacoli la digestione. Anzi, l'acqua può favorire la corretta lavorazione del cibo nello stomaco, soprattutto quando si consumano alimenti secchi come pane, pasta e cereali. È comunque consigliabile non eccedere: una quantità moderata di acqua ai pasti (due-tre bicchieri) è sufficiente, mentre il resto del fabbisogno idrico quotidiano deve essere coperto bevendo durante tutto l'arco della giornata e consumando frutta e verdura fresche.”*

Quindi, alla domanda **se l'acqua gonfi la pancia**, la risposta è **no**. Questo perché, mediamente, **200 ml d'acqua** restano nello stomaco per circa **10-20 minuti** e in 30 minuti circa passano completamente nell'intestino tenue.

Il **gonfiore addominale** è un problema dovuto invece a situazioni digestive e gastroenteriche. La sensazione di gonfiore non è dovuta all'acqua, ma all'aria che s'ingerisce quando si beve in particolare velocemente. Bevendo lentamente entra molta meno aria.

Inoltre, la **convizione che bere acqua durante i pasti sia sconsigliato** non ha nessun fondamento. L'acqua che si beve mangiando impiega di più per essere smaltita, ma questo non comporta problemi digestivi. Bere 2 o più bicchieri d'acqua durante i pasti **non riduce** la funzione dei **succhi gastrici** che si regolano in base alla funzione che devono svolgere.

Infine, **bere acqua durante i pasti** è utile nelle **diete ipocaloriche** perché aiuta ad aumentare il **senso di sazietà** e quindi a mangiare meno.

## **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**

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento Nutrienti) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana.)

WHO Institute of Medicine - Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate - 2005.

EFSA - Water Intake and Hydration Indices in Healthy - European Adults: The European Hydration Research Study (EHRS) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water, 2016.

---

## **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.