


L'acqua va bevuta lontano dai pasti?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

meno di 1.5 litri di acqua al giorno, salvo diverso parere medico, a tutte le ore del giorno e anche durante i pasti. Pertanto, la convinzione che bere acqua lontano dai pasti faccia bene, aiuti a digerire e a perdere peso è **totalmente priva di fondamento scientifico**.

La verità scientifica:

• Acqua e digestione

Bere la giusta quantità di acqua durante il pasto, quindi uno o più bicchieri fino a circa 600-700 ml, serve a rendere più morbidi gli alimenti ingeriti, migliorandone la consistenza e quindi agevolando anche la **digestione** e il corretto transito intestinale. I processi digestivi potrebbero leggermente allungarsi solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, perché i succhi gastrici vengono diluiti.

- **Acqua e peso**

L'acqua non apporta calorie, quindi non può contribuire all'aumento di peso. Bere acqua prima dei pasti non fa **dimagrire**, al massimo favorisce il senso di sazietà che, a sua volta, tenderà a farci ridurre le porzioni di cibo durante il pasto. Per dimagrire in modo adeguato bisogna associare la corretta ed equilibrata alimentazione all' **attività fisica** regolare, almeno 150-300 minuti a settimana. Se devi perdere peso, puoi aiutarti con **questa App** che dispensa **gratis** gustosi menu della tradizione italiana costruiti sulla base del tuo fabbisogno calorico, oltre che un programma di attività fisica mirato.

- **Acqua e disidratazione**

Il nostro corpo perde in media 2-3 litri di acqua al giorno (attraverso il respiro, le urine, la defecazione, la sudorazione), che deve poi reintegrare. Se l'acqua persa non viene reintrodotta, il corpo può andare incontro conseguenze anche gravi (colpo di calore, il sangue



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

raccomandazioni e consigli espressioni non vogliono essere una prescrizione medica e dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.