

Acqua, elisir di lunga vita



Il nostro corpo è costituito per la maggior parte da acqua: nell'uomo adulto rappresenta il 60% del corpo, nella donna il 55%, mentre nei bambini arriva ad essere addirittura il 75-80%.

L'acqua è **indispensabile** per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel nostro organismo, ha un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti, come glucosio, minerali, vitamine... È inoltre il mezzo

principale attraverso cui sono eliminate le sostanze di scarto derivate dai processi biologici e interviene nella regolazione della temperatura corporea. Ancora l'acqua concorre a mantenere la compattezza e l'elasticità della pelle, agisce come prezioso lubrificante di articolazioni, occhi e apparato respiratorio e come "ammortizzatore" per cervello e midollo spinale.

L'acqua è dunque fondamentale per il nostro organismo ed è sufficiente perdere l'1% dell'acqua del nostro peso per disidratazione per sentirci subito stanchi e meno performanti.

Per questo è importantissimo bere all'incirca due litri di acqua durante la giornata; l'acqua è infatti contenuta anche negli alimenti, soprattutto in frutta e verdura, ma in quantità non sufficienti a soddisfare le richieste corporee ai fini di un adeguato equilibrio idrico.

Sul mercato sono disponibili **tantissime acque minerali**, molto diverse tra loro, le cui caratteristiche dipendono dalla sorgente e dalla storia geologica del territorio di provenienza.

Una prima distinzione può essere fatta in base ai sali minerali contenuti, rappresentati da macroelementi (calcio, magnesio, potassio) e oligoelementi (ferro, rame, fluoro). In tal caso il parametro di riferimento è il cosiddetto residuo fisso (espresso in mg/L, indica la quantità di sostanza solida che rimane dopo aver fatto evaporare una quantità nota di acqua precedentemente filtrata); si distinguono così acque ricche di sali minerali (>1500 mg/l), acque minerali (500-1500mg/l), acque oligominerali (50-500mg/l) e acque minimamente mineralizzate (<50mg/l).



Un'ulteriore classificazione delle acque minerali è in base alla quantità preponderante di uno dei sali minerali presenti, ad esempio, acque calciche, bicarbonate, solfate, ferrose... In base alla presenza o meno di anidride carbonica alla sorgente, si parla poi di acque effervescenti naturali o acque piatte. Ci sono infine le acque minerali con "aggiunta di anidride carbonica", comunemente indicate come frizzanti o gassate.

In questo vastissimo panorama è opportuno scegliere l'acqua che meglio risponde alle proprie esigenze.

In linea generale per **ciascuna fascia di età** è indicato un tipo specifico di acqua:

- per il lattante, acqua minimamente mineralizzata o oligominerale;
- per il bambino, acqua oligominerale ricca di calcio e magnesio e povera di sodio;
- per l'adolescente, acqua minerale;
- per l'adulto, acqua minerale o oligominerale, in funzione dello stile di vita;
- per le donne in gravidanza e in menopausa e per gli anziani, acque ricche di calcio in considerazione del rischio di osteoporosi.



Ci sono poi indicazioni particolari per l'uso di acque naturali in cui prevale un componente minerale rispetto ad altri; ad esempio, acque solfate sono indicate nelle malattie dell'apparato digerente e delle vie biliari, mentre quelle ferruginose nelle anemie da carenza di ferro. Acque iposodiche o a basso contenuto di sodio sono invece raccomandate nelle diete povere di sodio.

L'idratazione è un aspetto molto importante quando si pratica **sport**. Si raccomanda di bere fino a mezzo litro d'acqua minerale naturale non oltre mezz'ora prima di cominciare l'attività sportiva e di assumere circa 0,2 litri d'acqua ogni quarto d'ora, reintegrando i liquidi subito dopo con l'accortezza di non bere troppo velocemente e di non assumere acqua a una temperatura troppo bassa. Le acque medio minerali sono in genere le più indicate, perché sono in grado di fornire all'organismo i sali minerali perduti.

Gli **anziani** spesso presentano problemi correlati alla disidratazione. In effetti, lo stimolo della sete si riduce moltissimo e la loro risposta alla disidratazione (liberazione di ormone antidiuretico) è insufficiente. Altri fattori poi concorrono all'insufficiente assunzione di acqua, come la mancanza di autosufficienza, la presenza di patologie oro-faringee che rendono difficoltosa la deglutizione, l'utilizzo di diuretici e lassativi...

Studi internazionali hanno dimostrato che bere acqua prima dei pasti **aiuta a dimagrire** e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. Molti credono che ciò sia dovuto a un senso di sazietà precoce per la presenza di liquido nello stomaco, ma in realtà tale beneficio è da correlare ai processi metabolici che sono avviati dall'introduzione dell'acqua stessa e dunque al maggior dispendio energetico. Ciò posto, l'effetto "dimagrante" dell'acqua deve essere considerato in termini di contributo (e non di sostituto!) a quelle che sono le misure comportamentali fondamentali e irrinunciabili basate su una dieta sana, variata, equilibrata e sulla pratica regolare di attività fisica.

L'acqua è preziosa alleata della nostra salute e del nostro benessere. È l'idratante migliore. Le bevande industriali zuccherate non devono essere considerate come sostitutivi dell'acqua e anzi andrebbero evitate, perché apportano molte calorie e alterano i livelli di zucchero circolanti nel sangue. Inoltre spesso contengono coloranti e altre sostanze additive poco salutari. Attenzione anche ai succhi di frutta industriali che contengono in realtà poca frutta e tanto zucchero. Latte, succhi e centrifugati a base di frutta e verdura fresche rappresentano invece valide alternative.