

Acqua, tanti buoni motivi per bere molto

L'acqua è una componente fondamentale del nostro organismo, e una corretta idratazione, associata ad una buona alimentazione, è importantissima per rimanere in salute. Ma quali sono i reali benefici dell'acqua e quanto dovremmo assumerne giornalmente?

tratto da Humanitas Medical Care, intervista a dott.ssa [Ilaria Velardi](#), biologa nutrizionista presso l'ambulatorio [Humanitas Medical Care a Varese](#).

Ecco alcuni dei motivi per cui il nostro corpo ha bisogno di acqua:

1. Lubrifica le articolazioni e i muscoli

I muscoli e le articolazioni, oltre alle ossa, ci permettono di stare in piedi, muoverci e svolgere tutte le attività quotidiane. Circa il 70-75% del muscolo è costituito da acqua che permette al muscolo di svolgere le proprie attività motorie. In particolare, in numerosi studi scientifici svolti su calciatori professionisti, è apparso come il livello di idratazione sia direttamente proporzionale alla performance stessa.

2. Previene la secchezza orale

La saliva è composta dal 98% di acqua, e svolge un ruolo molto importante nella deglutizione e lubrificazione della cavità orale. La cosiddetta "bocca secca" può comportare importanti difficoltà nella deglutizione dei cibi, può influire nell'articolazione delle parole e aumentare il rischio di carie ai denti. Bere acqua permette quindi di amalgamare meglio i cibi, facilitandone così la deglutizione.

3. Aumenta la salute e la bellezza della pelle

Una buona idratazione permette di mantenere più elastici i tessuti della pelle che appare più bella, con un aspetto più tonico e luminoso. È importante mantenere alto il livello di idratazione perché nel tempo tale elasticità viene meno; bevendo un quantitativo di acqua corretta, calcolato sulla base del proprio peso corporeo, si ridurrà la comparsa di tali problematiche.

4. Regola la temperatura corporea

L'acqua permette di regolare la temperatura del nostro corpo: se fa troppo caldo, evapora, raffreddandolo ed evitando che si surriscaldi. La disidratazione aumenta l'accumulo di calore e l'individuo non è più in grado di tollerare lo stress termico.

5. Aiuta il sistema digestivo

L'intestino ha bisogno di acqua per funzionare correttamente. La disidratazione può portare a problemi digestivi e stitichezza. Infatti, un corretto apporto idrico permette di rendere le feci più morbide e aumentare la velocità di transito intestinale.

6. Elimina i rifiuti corporei

L'acqua è necessaria nei processi di sudorazione e rimozione di urina e feci. Ci aiuta ad eliminare le sostanze di scarto tramite differenti vie; più il soggetto beve e più sarà veloce l'eliminazione.

7. Aiuta a mantenere buona la pressione sanguigna

Il volume di sangue è regolato anche dal nostro stato idrico: poca acqua riduce il volume di sangue, causando un abbassamento di pressione.

8. Aiuta a respirare meglio

L'acqua aiuta a fluidificare il muco che riveste le vie aeree e i polmoni. La disidratazione, al contrario, può farlo addensare, il che rallenta la respirazione e rende più suscettibili a malattie, allergie e altri problemi respiratori.

9. Trasporta preziose sostanze nutritive nel tuo corpo

I nutrienti che assumiamo con il cibo vengono scomposti nel sistema digestivo dove alcuni di questi sono idrosolubili, quindi vengono disciolti in acqua. L'acqua consente a questi nutrienti di passare al sangue e al sistema circolatorio, dove, insieme all'ossigeno, vengono distribuiti in tutto il corpo, a tutte le cellule, e agli organi.

10. Previene i danni ai reni

I reni filtrano i liquidi nel corpo, rimuovendo i contenuti di scarto dal sangue. Una quantità insufficiente di acqua può causare calcoli renali e altri problemi. È opportuno bere per diluire i prodotti di scarto, evitando sovraccarichi renali.

11. Aumenta le prestazioni fisiche

Durante l'esercizio fisico è fondamentale evitare la disidratazione, perché può portare ad una diminuzione delle prestazioni atletiche e rischi maggiori di infortuni.

12. Aiuta a perdere peso

L'acqua può anche aiutare con la perdita di peso (non grasso), se viene consumata a seguito di sgarri su dolci, alcol o prodotti troppo salati perché permette di far eliminare a sua volta l'acqua trattenuta da questi ultimi. Berla prima dei pasti, inoltre, può aiutare a prevenire l'eccesso di cibo creando un senso di sazietà.

13. Fa bene alla vista

L'occhio è composto da tessuti, come la cornea e il vitreo, che sono fatti di acqua per più del 90%. Se abbiamo una riduzione del contenuto di liquidi nel nostro organismo, tale concentrazione può variare.

Quanta acqua bisogna bere al giorno?

Le linee guida raccomandano di bere almeno due litri di acqua al giorno per recuperare i liquidi eliminati con le urine, le feci ed il sudore e dare alle cellule la quantità di acqua per vivere. In realtà il dosaggio effettivo viene calcolato per ciascun soggetto sulla base del proprio peso e delle proprie attività.

Quali sono i sintomi della disidratazione?

I segni iniziali di disidratazione possono includere:

- Stordimento
- Mal di testa
- Perdita di appetito
- Arrossamento della pelle
- Bocca secca
- Affaticamento
- Secchezza oculare
- Debolezza muscolare
- Sensazione di bruciore allo stomaco
- Urine scure
- Stitichezza

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Ilaria Velardi