

## **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