

# ACQUA

## Acqua, acqua, acqua: il primo e più importante alimento Abituamoci a bere il benessere

Nel corpo umano, l'elemento maggiormente rappresentato è proprio l'acqua; la sua concentrazione varia però con il passare degli anni ed è **diversa tra uomo e donna**. Alla nascita l'80% del corpo è costituito da acqua, questa percentuale scende a circa il 60% nell'adulto maschio e al 55-50% nella donna.

### % Percentuale di acqua nel corpo umano

100% 80% 55-50% 40-50%



feto bambina adulta anziana

Con la **terza età**, la percentuale si riduce ulteriormente al **40-50%**.

Il fabbisogno quindi è diverso nei due sessi; **nella donna**, si stima che il fabbisogno giornaliero sia di circa 2,5 litri (**nell'uomo** un litro in più); naturalmente queste necessità sono considerate in uno stato di benessere fisico e a temperatura media.

### % Percentuale di acqua nel corpo umano

100% 80% 70-60% 40-50%

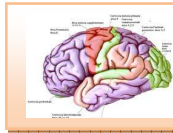


feto bambino adulto anziano

Le **necessità** aumentano notevolmente con l'aumento della temperatura, con il movimento e con alcune situazioni particolari quali il mestruo, la gravidanza, la febbre, il vomito o diarrea.

Bisogna considerare che **nella donna** (che in media ha un peso corporeo minore rispetto all'uomo) percentualmente la perdita di 1 litro di acqua incide in maniera maggiore, quindi si disidrata più facilmente; basti pensare che già con una diminuzione del 2% si hanno difficoltà nella regolazione della temperatura corporea ed un aumento della viscosità del sangue (è da ricordare che anche i farmaci vengono veicolati con l'acqua corporea, quindi una sua diminuzione influirà anche sul funzionamento dei farmaci assunti).

Poiché il tessuto che contiene, percentualmente, più acqua è il **cervello**, è facile immaginare che uno dei primi sintomi della disidratazione è proprio un senso di astenia, di sonnolenza e di vuoto. **Questi segnali** si avvertono però quando la disidratazione è già in uno stato avanzato. Abituamoci a bere senza aspettare di aver sete; a volte si scambia lo stimolo della sete per fame.



**Bere un bicchiere di acqua ogni ora circa**; evitare l'acqua ghiacciata, *un'acqua leggermente refrigerata è da preferire*. Durante l'estate è da scegliere l'acqua con un residuo fisso medio, per reintegrare i sali persi con la sudorazione. L'acqua è altresì assunta con gli alimenti, anzi l'acqua contenuta nelle insalate, ortaggi e nella frutta, è per di più ricca di sali alcalinizzanti, che **nella donna** svolgono, anche, un ruolo protettivo per il mantenimento del calcio a livello osseo.

Dott. Antonio Finaldi

medico specialista ambulatoriale in dietologia e nutrizione

ASL FOGGIA

grafica C.A.R. luglio 2013

Le varie specie di verdure, di ortaggi e di frutta hanno delle peculiarità nutrizionali specifiche, per poterle assumere quasi tutte, sono state suddivise nei 5 colori:

### BLU/VIOLA

EFFETTI POSITIVI SU TRATTO URINARIO, INVECCHIAMENTO E MEMORIA-RIDUZIONE RISCHIO TUMORI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

melanzane - radicchio-frutti di bosco - uva rossa - prugne - fichi -



### VERDE

EFFETTI POSITIVI SU OCCHI, OSSA E DENTI - RIDUZIONE RISCHIO TUMORI

asparagi - basilico - broccoli - cetrioli - insalata - prezzemolo - spinaci - zucchine - uva bianca - kiwi -



### BIANCO

EFFETTI POSITIVI SU LIVELLI DI COLESTEROLO RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

aglio - cavolfiore - cipolle - finocchi - funghi - mele - pere -



### GIALLO/ARANCIO

EFFETTI POSITIVI SU SISTEMA IMMUNITARIO, OCCHI, PELLE- RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- zucca - carote - peperoni - albicocche - arance - clementine - limoni - mandarini - melone - pesche - pompelmi -



### ROSSO

EFFETTI POSITIVI SU TRATTO URINARIO E MEMORIA- RIDUZIONE RISCHIO TUMORI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

barbabietola rossa - pomodori - ravanelli - anguria - ciliegie - fragole - arance rosse -



**Misceliamo** nel piatto i vari colori, l'acqua contenuta in questi cibi oltre a dissetarci ci arricchirà dei vari **fitochemicals** (fitolessine, sostanze di origine vegetale prodotte dalle piante per difendersi dagli attacchi parassitari), ognuno con le sue peculiarità specifiche. Ad ogni pasto le verdure, gli ortaggi, le insalate devono rivestire il ruolo principe, almeno il 50-60% della porzione, a ciò poi aggiungere altri alimenti quali dei cereali, o della carne o del pesce o altro. **Gli spuntini** potrebbero essere dei frutti, oppure optare di bere la frutta usando le centrifughe. Con un po' di fantasia possiamo fare delle deliziose **bevande colorate**, un po' di ghiaccio alla fine per renderle più dissetanti; saranno apprezzate anche dai più piccoli.

