

Una buona idratazione è fondamentale quanto una corretta alimentazione. Ma cosa e quanto bere?

# Acqua e non solo



A cura della dottoressa **Letizia Saturni**, Nutrition Health Coach, specialista in Scienza dell'Alimentazione,

membro del board scientifico del dr. Schär Istitute.

- **Acqua in abbondanza**
- **Altre bevande non tutte innocue**
- **Attenti agli alcolici**

Potremmo così sintetizzare il contenuto di questo articolo che ha lo scopo di dare qualche indicazione precisa e semplice per garantire al nostro corpo una buona idratazione attingendo a tutte le... fonti!

Ogni anno con l'avvicinarsi dell'estate i media riprendono il tema idratazione e dunque, perché sottrarci da tale sana e dotta abitudine? Eccoci quindi a parlar d'acqua e non solo....

## Di cosa siamo fatti

Partiamo dalla conoscenza del nostro corpo ed in particolare di quelle che sono le esigenze di liquidi per meglio capire cosa



scegliere. L'acqua è il liquido per eccellenza ed è presente nel nostro organismo in quantità variabile a seconda di alcuni parametri biologici e fisiologici, come ad esempio l'età: nel neonato il contenuto di acqua rappresenta circa l'80%; si riduce al 70%

nell'adulto fino a raggiungere il 50% nell'anziano. Anche il sesso è importante, infatti se nella donna l'acqua rappresenta il 55-65%, la percentuale sale a 65-75% nell'uomo. Infine anche la composizione corporea gioca il suo ruolo: infatti 1 g di proteine

lega 4 g di acqua mentre 1 g di grasso lega 0,2 g di acqua, pertanto le persone con un eccesso di massa grassa hanno meno acqua di quelle magre. Dunque, possiamo sfatare il mito che le persone grasse non sono tali ma sono gonfie d'acqua... non è così. Fattori da non trascurare sono l'attività svolta dal soggetto ma anche la temperatura, il clima ed altro ancora.

## A cosa serve l'acqua

Numerose sono le funzioni svolte dall'acqua all'interno del corpo umano: dalla funzione di trasporto di ossigeno e nutrienti alla funzione di protezione, di regolazione (ad esempio della temperatura corporea) fino a ruoli strutturali. Pertanto è fondamentale mantenere un bilancio idrico sano e sempre in pareggio. Questo significa che la quantità di acqua introdotta ogni giorno deve essere pari all'acqua che ogni giorno il nostro organismo elimina attraverso le urine, la pelle (sudorazione), i polmoni (traspirazione) e le feci, come riportato nella tabella in alto.

## Cosa, come e quanto bere?

Alla luce di quanto fin qui discusso tre sono le domande alle quali cercheremo di dare risposta:

- COSA devo bere?
- COME devo bere?
- QUANTO devo bere?

## COSA devo bere

Acqua, sicuramente acqua! L'acqua che nel corso degli anni ha avuto una notevole ed importante crescita in dignità: da liquido inteso come mezzo per eccellenza di reazioni chimiche è

Acqua introdotta	Quantità	Acqua eliminata	Quantità
Bevuta	1.500 ml	Con l'urina	1.500 ml
Nei cibi	700 ml	Attraverso la pelle	500 ml
Acqua di ossidazione (ottenuta dalla combustione dei carboidrati)	300 ml	Attraverso i polmoni	300 ml
		Attraverso le feci	200 ml
<b>Totale</b>	<b>2.500 ml</b>		<b>2.500 ml</b>

divenuta imprescindibile nutriente, poi vero e proprio alimento fino ad assurgere oggi a risorsa del nostro Pianeta da conservare e rispettare. Sulla base di allarmanti dati che stanno emergendo sappiamo infatti che quello che noi consideriamo il Pianeta Blu, in realtà ha solo lo 0,1% di acqua accessibile al consumo umano. Ogni giorno depauperiamo tale risorsa impiegando 137 l/pro-capite per uso domestico + 167 l/pro-capite per uso industriale e ben 3.496 l è l'acqua destinata ad uso alimentare. Ma non tutta l'acqua passa dal bicchiere! Una parte di acqua la introduciamo nel nostro organismo anche attraverso i cibi, soprattutto frutta, verdura ed ortaggi, come riportato in figura 1.

## Non di solo acqua vive l'uomo

L'acqua rimane la principale fonte da utilizzare ogni giorno in abbondante quantità (di seguito tradurremo in unità volumetriche tale affermazione) per garantire il mantenimento del sano bilancio idrico. Disponiamo però anche di altri liquidi quali tisane, infusi, decotti, macerati, tè, orzo e spremute. Le prime dell'elenco differiscono tra loro solo per le parti di pianta che vengono utilizzate

e per la modalità di preparazione (temperatura dell'acqua e tempo di infusione). Mentre tè, orzo e spremute sono ottime alternative all'acqua, a patto che in nessuna delle bevande citate si aggiunga zucchero, soprattutto zucchero bianco. Bevande energizzanti, bibite e succhi appartengono ad un altro gruppo e sono da usare con parsimonia, perché ricche di zuccheri, coloranti e altri conservanti; mentre da tenere sotto stretto controllo sono vino, caffè, birra e alcol.

## C'è acqua e acqua

Rimanendo ancora sul 'cosa' bere, focalizziamo l'attenzione sull'acqua e diciamo che non tutte le acque sono uguali. In Italia la scelta è davvero ampia; il nostro è infatti uno dei Paesi europei che vanta più sorgenti di acque minerali, con un'offerta per il consumatore gestita da ben 250 marchi! Scegliere sembra dunque davvero difficile... Quattro sono i parametri che ci aiutano a scegliere bene: il residuo fisso (RF), la quantità di sodio e di calcio, ed infine la presenza di gas o meno. Il valore RF indica quanto rimane in peso, dopo l'evaporazione di 1 litro di acqua, pertanto ci dà spiega-



zione della ricchezza in minerali. Scegliamo prevalentemente acque minimamente mineralizzate in cui il RF è inferiore a 50 mg/l e quelle oligominerali con un RF fino a 500 mg/l. Non scegliere invece acque medio-minerali (RF 500-1500 mg/l) né tanto meno quelle ricche di minerali (RF oltre 1500 mg /l). Riguardo al contenuto di sodio la quantità di riferimento è di 20 mg/l, soprattutto per gli ipertesi o per chi attua regimi alimentari iposodici, mentre la quantità di calcio è 150 mg/l, sia per gli anziani sia per chi vuole prevenire e/o contrastare l'osteoporosi. La scelta liscia o gassata non è solo una questione di palatabilità e piacevolezza, ma anche di salute: pertanto, ad onor del vero, dovremmo scegliere acqua di rubinetto.

### COME devo bere?

Dal bicchiere! Sicuramente è l'immediata risposta che balza in mente ma in realtà c'è di più. Come avviene per i pasti, così anche per l'introito di acqua è di fondamentale importanza distribuirlo correttamente nell'arco della giornata. Dunque non è sempre valida la regola di bere quando si ha sete, perché è già tardi. Per quanto poco propensa agli schemi in questi casi suggerisco la distribuzione riportata nella figura 2, per dare una abitudine che poi pian piano diventerà spontanea. In modo semplice ma efficace possiamo spiegare la distribuzione suggerita nella figura, dicendo che è bene bere poco – o meglio non bere – durante i pasti sia per evitare il dilavamento dei succhi gastrici, rendendo così la digestio-



## Tisana, infuso, decotto o macerato?

**Tisana:** il termine intende in generale un'estrazione acquosa dei principi attivi racchiusi nelle piante.

A seconda che si utilizzi una parte della pianta piuttosto che un'altra (ad esempio i fiori, le foglie o le radici) sarà necessario servirsi di un adeguato metodo di preparazione oltre che del giusto tempo di infusione pertanto si parla di:

**Infuso:** si fa bollire l'acqua; si spegne il fuoco e si mettono i fiori o le foglie della pianta (o piante) scelta lasciando in infusione per 5/10 minuti.

**Decotto:** si prepara aggiungendo all'acqua le parti più consistenti e dure delle piante (corteccia, radici, bacche o rami); si porta ad ebollizione e si lascia bollire per 10 minuti circa. Si lascia poi ulteriormente in infusione per altri 5/10 minuti.

**Macerato:** si prepara prevalentemente a freddo lasciando il mix di erbe o la singola erba in tazza per circa 6/8 ore, si filtra e si beve.



ne meno efficace ed efficiente, che per riempire eccessivamente lo stomaco. La tazza di acqua tiepida bevuta al mattino a digiuno, e possibilmente con limone, permette al nostro organismo di garantirsi un buon risveglio. L'acqua permette l'idratazione e stimola la diuresi dopo il digiuno notturno; il limone ri-equilibra il pH, stimola la produzione di bile, evita l'alitosi grazie all'alta concentrazione di vitamina C ed infine dà una carica di energia. Il suggerimento di preferire acqua tiepida permette di evitare lo shock termico al nostro intestino oltre che garantire una buona idratazione del sistema

linfatico, infatti l'acqua tiepida viene assimilata meglio rispetto all'acqua fredda.

Come rito propedeutico al riposo notturno ed al relax si consiglia, in chiusura di giornata, di bere una tazza di tisana o altro – scegliendo tra le molteplici varietà di erbe e le diverse modalità di preparazione a secondo del principio attivo che vogliamo sfruttare.

### E le altre bevande?

Le ultime righe le dedichiamo a tre bevande che comunemente entrano nella nostra quotidianità: il vino, la birra ed il caffè. In che quantità si possono bere?

Apparentemente una domanda semplice ma proprio così non è! Si usa infatti dire che:

- di acqua è bene bere mediamente 1 litro e mezzo al giorno;
- di vino la donna ne può bere 1 bicchiere al giorno mentre l'uomo fino a 2 bicchieri;
- di caffè un massimo di 3 tazze al giorno, meglio se bevute sempre a stomaco pieno;
- di birra un bicchiere (0,25 ml)... un mito da sfatare!

Mi piace subito precisare che le quantità indicate sono riferite a soggetti adulti in condizioni fisiologiche buone, mentre in condizioni particolari è doveroso rivedere le dosi poiché ciascuna bevanda porta con sé non solo acqua ma anche altri componenti, quali ad esempio alcol e zuccheri, fino a frazioni proteiche se pensiamo alla birra. Anche se sani, c'è da dire che i quantitativi schematicamente riportati sono da plasmare e modellare su ciascun soggetto e nello specifico, come per l'acqua, tanti sono i fattori da considerare come già precedentemente accennato. È pertanto obsoleta la vecchia e stantia regola di fisiologia: "1 ml

### Le briciole nel piatto

- l'acqua è il miglior modo di bere, ma minestrone, zuppe, frullati di frutta e verdura, macedonie rappresentano un modo alternativo di introdurre liquidi;
- astemi, donne in gravidanza, obesi, malati di fegato e diabetici non conoscono il problema vino perché NON possono berne;
- ragazzi ed alcol: attenzione alle bevande con il suffisso pops, che sta per "gassata"!

ogni caloria introdotta". Aggiungo anche che verdura, ortaggi e frutta ci permettono non solo di mangiare ma anche di bere, pertanto non esiste una indicazione valida per tutti se non quella elementare ma efficace di bere preventivamente senza attendere che la sensazione di sete diventi prepotente. Per quanto riguarda il caffè è difficile stabilirne una quantità ideale senza arroganti certezze, poiché sebbene sia una delle bevande più diffuse al mondo e più studiata, c'è enorme contraddittorietà nella documentazione. La comunità scientifica comunque è oggi allineata nell'affermare che la dose di caffeina giornaliera non deve superare i 300 mg. Attenti però a non aggiungere ai caffè i cappuc-

cini (70-80 mg) o i 35-50 mg di caffeina di una lattina di bevanda alla cola o anche i 30-40 mg celati in una barretta di cioccolata di solo 60 g. >>>

Figura 2

### Quanta acqua al giorno?

8-10 bicchieri al giorno così distribuiti:

- 1 tazza di acqua tiepida a digiuno
- 1 bicchiere di acqua 30 minuti prima di ogni pasto principale
- 2 bicchieri di acqua 2 ore e 30 minuti dopo ogni pasto principale
- 1 tazza di tisana prima del riposo notturno

PUB

Ultima nota va alle bevande con contenuto alcolico (per la birra, vedi l'approfondimento nel riquadro accanto). L'umanità ha una confidenza antica con il vino e la birra, ma recentemente sta emergendo un fenomeno nuovo e soprattutto tra gli adolescenti. Si fa un uso/abuso di bevande alcoliche frizzanti: gli alcoolpops. Queste ultime sono bevande apparentemente innocenti ma insidiose: infatti col loro colore vivace simile ad una limonata o ad uno sciroppo al lampone celano una gradazione alcolica di circa 5-7%, non subito percepita per la presenza di zucchero ed aromi. È una vera iniziazione dei giovani all'alcol, con conseguenze negative sulla loro salute, in particolare sulle attività cerebrali.

Figura 1



Verdura: 78-95%  
Frutta: 85-95%  
Legumi: 60-90%



Pesce: 60-80%  
Carne: 75%  
Formaggio: 45-70%



## La birra: tutti i gusti, ma non per tutti!

La birra merita un angolino tutto suo non tanto perché di scarsa rilevanza nutrizionale quanto perché NON è permessa a tutti.

Tutti i liquidi che abbiamo discusso in questo articolo sono naturalmente privi di glutine ma la birra no.

I celiaci, e tutti coloro che vivono reazioni avverse al glutine, non bevono birra a meno che non orientino le loro scelte sul mercato birra gluten free, che è in costante crescita.

Come mai tanto interesse verso questa bevanda?

Partiamo dalla sua origine alquanto bizzarra... la leggenda vuole che un'incauta donna della Mesopotamia, dopo la raccolta dei cereali, li dimenticasse nell'anfora alle intemperie, innescando così la prima fermentazione e creando la bevanda con la schiuma.

Recenti studi hanno posto la birra su un piano privilegiato, in quanto OGM Free ed in grado di ridurre del 24,7% il rischio di malattie coronariche e del 17% gli incidenti cardiovascolari.

Grazie alla sua ricca composizione in acqua (93%), alla ricchezza in minerali e vitamine, oltre alla presenza di alimenti sani e naturali come malto, luppolo e lievito, riusciamo a sfatare qualche mito!

- **La birra non fa ingrassare:** il suo apporto calorico è inferiore rispetto ad altre bevande non alcoliche. Ecco i dati: 250 ml di birra apportano 103 Kcal contro le 120 di eguale porzione di succo di mela, 134 del latte e 250 di uno yogurt alla frutta.

- **Abbassa la pressione del sangue e protegge dagli ictus:** grazie alla ricchezza di antiossidanti è in grado di prevenire la formazione di coaguli nei vasi che portano sangue a cervello e cuore, causa principale dell'ictus ischemico.

- **Riduce il rischio di sviluppare il morbo di Parkinson e promuove la salute del cervello:** contrasta l'insorgenza di malattie senili e riduce il declino mentale di circa il 20%.

- **Aumenta i livelli di colesterolo buono.**

- **È fonte di antiossidanti e riduce il rischio di cancro:** gli antiossidanti presenti nel malto e nel luppolo sono molto più facili da assorbire rispetto a quelli presenti nei cibi solidi ed intervengono positivamente nell'aumento del colesterolo buono.

Insomma, siete ancora convinti che un consumo moderato (2-3 bicchieri/settimana) di birra faccia male?



P