

La necessità di idratarsi in misura sufficiente è particolarmente importante durante la stagione calda. Una dieta che prediliga alcuni cibi in particolare può essere d'aiuto, anche se da sola non basta

Quanto beviamo con quello che mangiamo

di Anna Fregonara

Ma quanta acqua bisogna bere al giorno? È una delle domande più dibattute e, con l'arrivo della bella stagione, più frequenti. L'assunzione d'acqua impatta su salute e prestazioni, il fabbisogno varia a seconda di tanti fattori: il clima, la temperatura, l'età, l'attività fisica, alcuni stati fisiopatologici. E la dieta: è stimato che l'acqua che le persone ricevono dal cibo non superi il 20% dell'assunzione totale. «Nel nostro Paese stimiamo il 30% perché mangiamo più frutta e verdura», dice Laura Rossi, nutrizionista presso il Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA).

Le bevande gasate e i succhi di frutta sono da limitare per il loro contenuto di zuccheri

Qual è il fabbisogno giornaliero?

«In condizioni di clima temperato e moderati livelli di attività fisica, il fabbisogno è di 2 litri per le donne adulte e 2,5 per gli uomini. L'organismo elimina l'acqua attraverso diverse vie: le urine (800-1500 ml al giorno), le feci (150-200 ml al giorno), la sudorazione, l'evaporazione attraverso cute, mucose e polmoni (800-1250 ml al giorno). Sono meccanismi necessari per smaltire scorie, urea, il risultato della trasformazione dell'ammonio che si forma durante la digestione delle proteine, e altri metaboliti di scarto. La perdita va reintegrata bevendo soprattutto acqua».

Ci si può mantenere idratati in modo adeguato solo mangiando cibi molto ricchi d'acqua?

«Impossibile. Il cocomero, per esempio, è il frutto che ne ha di più. Consumarne circa mezzo chilo è come bere una bottiglietta, ma è ovvio che non se ne possono mangiare 2-3 chili al giorno. Inoltre, qualunque alimento non apporta soltanto acqua: la frutta è ricca di zuccheri, "mitigati" dalla presenza di fibre, ma è preferibile non su-

perare comunque 2 porzioni al giorno; troppo minestrone freddo comporta il rischio di assumere troppo sale; la verdura può dissetare, ma si condisce con olio, che dà calorie extra, meglio rispettare 3 porzioni quotidiane; le bevande e i succhi di frutta, da limitare, hanno zuccheri. Solo l'acqua non ha controindicazioni, quella dei cibi si conteggia nel bilancio idrico finale».

Perché è così importante bere?

«L'acqua costituisce il 75% dei nostri muscoli e degli organi interni. Persino il tessuto adiposo, che è naturalmente idrofobico, ne ha addirittura il 10%. Idratarsi aiuta a eliminare le scorie del metabolismo, a regolare la temperatura corporea, a lubrificare le articolazioni, combattere la stanchezza, migliorare le performance mentali, facilitare tutte le funzioni del corpo. A partire dalla digestione: la saliva, per esempio, che per il 98% è costituita proprio da acqua, ha il compito di emulsionare gli alimenti rendendoli così più attaccabili dagli enzimi intestinali».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il segnale

Lo stimolo della sete si riduce con l'età

C'è chi pensa che le bevande con caffeina o alcol possano disidratare. Ma uno studio controllato randomizzato del 2016 su 72 uomini ha concluso che gli effetti idratanti di acqua, birra, caffè e tè in realtà erano quasi identici. «Gli effetti idratanti sono gli stessi, quelli nutrienti però sono diversi», precisa la nutrizionista Laura Rossi. «Caffè e tè sono sostanze nervine ed eccitanti, non si può eccedere. Inoltre, spesso si consumano aggiungendo latte, cioccolato o zucchero e questo fa salire le calorie, come quando si ordina una birra che non può essere una scelta quotidiana dato il contenuto alcolico. L'acqua è imbattibile: i famosi otto bicchieri al giorno sono un ottimo consiglio perché sono un modo misurabile per bere di più. Se non si vuole contare, l'alternativa è guardare il colore dell'urina: più si beve, più è chiaro. Alcuni segnali possono aiutare a capire se si è in riserva: mal di testa, difficoltà di concentrazione, stanchezza, sensazione di ottundimento. Spesso si scambiano questi segnali come manifestazione di ipoglicemia e, quindi, si è portati a mangiare un pezzo di cioccolato anziché versarsi un bicchiere di acqua. Quando ci si chiede "Sto bevendo abbastanza?" vuol dire che si è già un po' disidratati. Oggi abbiamo silenziato lo stimolo della sete: è perfetto in un poppante, ma nell'adulto è modulato sugli impegni e le richieste sociali. Non si beve perché sudare sembra sconveniente, perché al lavoro si pensa di non avere tempo per andare in bagno: che significherebbe, se si è idratati, ogni due o tre ore».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli alimenti più ricchi d'acqua

(Contenuto di acqua espresso in grammi per 1 etto di prodotto) ● Le verdure con il maggior contenuto di acqua ● La frutta con il maggior contenuto di acqua



Fonte: CREA Alimenti e nutrizione

Corriere della Sera - Infografica di Andrea Venier

Idratarsi aiuta a smaltire le scorie del metabolismo, combattere la stanchezza, regolare la temperatura, lubrificare le articolazioni