

## Acqua liquido prezioso per la vita

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Dieta](#) » [Benessere](#) »

di [Alfonsina Maniscalco](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

L'acqua è indispensabile per vivere. Da essa dipende l'esistenza stessa della vita sulla terra. Infatti, l'acqua è l'elemento principale della maggioranza degli organismi viventi. L'organismo umano, ad esempio, è costituito d'acqua per quasi tre quarti. Per esempio il cervello è formato dal 75 all'85 per cento d'acqua, e i muscoli ne contengono il 70 per cento. Fra le altre cose l'acqua ci aiuta a digerire e ad assorbire il cibo, portando le sostanze nutritive alle cellule. Rimuove le tossine e altri rifiuti, lubrifica le giunture e il colon, e regola la temperatura corporea. Dal momento che l'esistenza dipende tanto dall'acqua, dobbiamo rifornirne bene il corpo. E' risaputo che, benchè si possa sopravvivere fino a 80 gg. senza cibo, pochi superano i 10 gg. circa senz'acqua. Se la normale quantità d'acqua contenuta nel nostro corpo diminuisce in piccola misura, sentiremo subito sete inoltre, se le perdite d'acqua superano oltre certi limiti rallentano i processi biochimici in modo reversibile o li bloccano in modo irreversibile causando la morte per disidratazione. Tutto ciò avviene, perchè il corpo perde [acqua](#) di continuo!! Oltre al litro che si perde normalmente attraverso la cute e la respirazione, un altro litro e mezzo o più può essere eliminato dai reni e dagli intestini. L'acqua eliminata nella sudorazione, e anche nelle lacrime, deve essere aggiunta al totale normale di 2 litri e mezzo- 3 litri d'acqua che si devono sostituire ogni giorno per mantenere l'equilibrio dei liquidi nel corpo. Vuol dire questo che dobbiamo bere ogni giorno più di 3 litri di liquidi? No, se non sudiamo molto. In effetti, circa 1/3 dell'acqua di cui abbiamo bisogno viene dai cibi "solidi" che mangiamo (principalmente frutta, verdura), spesso costituiti soprattutto d'acqua. Anche il pane è per circa 1/3 d'acqua. La quantità giornaliera può variare con il clima, lo stile di vita, l'età, l'alimentazione. Una persona sana dovrebbe bere come minimo da otto a dieci bicchieri d'acqua al giorno, che corrispondono a circa 2 litri - 2 litri e mezzo. Se si fa molto esercizio fisico o si vive in una zona dal clima caldo bisogna berne di più. Tuttavia oggi alcuni sostengono che sia sufficiente bere acqua quando si ha sete, anche se avendo molta sete si potrebbe già essere alquanto disidratati. Come si può stabilire se il corpo ha bisogno d'acqua? Dall'urina. Salvo nel caso che uno abbia mangiato particolari cibi o preso certi farmaci o vitamine, dovrebbe essere di colore giallo chiaro. I colori più scuri indicano che l'urina è concentrata e che c'è la necessità di rifornire il corpo di acqua per alleggerire lo sforzo dei reni. Inoltre, fra i segni di disidratazione ci sono emicrania, affaticamento, crampi muscolari, intolleranza al calore e secchezza delle fauci e degli occhi. Inutile dire, per molti è proprio difficile bere 2 litri d'acqua al giorno, ma soffermiamoci a riflettere sulle conseguenze che ne derivano se non integriamo dovutamente il nostro corpo della giusta quantità d'acqua:

1. I reni affronteranno un super lavoro e gli scarti del metabolismo verranno eliminati molto lentamente. Questo può causare infezioni alle vie urinarie come la cistite, e contribuirà alla formazione di calcoli renali o vescicali. Bere senza aspettare lo stimolo della sete aiuta a

prevenire questi disturbi.

2. Se i reni non lavorano bene, il fegato viene in aiuto, ma questo riduce la sua capacità di metabolizzare completamente il grasso. Così il grasso resta accumulato nell'organismo e si aumenta di peso. Quindi chi è in soprappeso dovrebbe bere, oltre gli 8 bicchieri d'acqua consigliati, un bicchiere d'acqua in più ogni 10 Kg sopra il peso forma.
3. Si può arrivare a soffrire di ritenzione idrica, che spesso fa ingrassare. Molti, che ne soffrono, possono pensare erroneamente di risolvere il problema bevendo meno. Tuttavia, succede il contrario. Quando l'organismo non riceve abbastanza [acqua](#), cerca di trattenere ogni goccia disponibile accumulandola nei piedi, nelle mani e nelle gambe. Pertanto i nutrizionisti consigliano di dare all'organismo ciò di cui ha bisogno: abbastanza [acqua](#). E ricordate, più [sale](#) si consuma, più acqua si trattiene per diluirlo. Per combatterla bisogna consumare con moderazione alimenti ricchi di sodio, come salumi e insaccati, formaggi stagionati.
4. Gli esperti consigliano di assumere almeno 30 gr. di [fibre](#) al giorno per prevenire tumori al colon retto, in quanto migliorano la funzionalità intestinale. La fibra funziona assorbendo acqua ed aumentando i rifiuti morbidi e voluminosi nel colon. Ma se non si beve abbastanza liquidi da rimpiazzare quello assorbito, le fibre potrebbero causare costipazione, diverticolosi e [stitichezza](#). Quindi, se si consumano le fibre di conseguenza è indispensabile bere più acqua.
5. Bere molta acqua impedisce l'addensamento del sangue. Quando il sangue si addensa, il trasporto di ossigeno e materiali [nutrienti](#) verso le cellule si riduce. Perciò, bere molta acqua fa rifornire efficacemente il corpo con ossigeno e materiali nutritivi, il risultato è una sensazione di [benessere](#).
6. Con una perdita di acqua del 2-3% può provocare un consistente calo di volume del sangue per cui il cuore viene sottoposto ad un maggior lavoro per mantenere ad un livello adeguato la pressione sanguigna, quindi si avrà un aumento della frequenza cardiaca.
7. Intorno al 4-5% di carenza di acqua si evidenziano disturbi come il mal di testa, irritabilità, [stanchezza](#), vertigini, crampi muscolari, ecc...

Se non siete abituati a bere 2- 3 litri d'acqua, aumentatene lentamente la quantità giorno dopo giorno. Una buona strategia per ricordarsi di bere acqua è comprare per sé una bottiglia di 2 litri e mezzo: solo così vi renderete conto di quanta acqua in realtà avete bevuto nell'arco della giornata. Si può bere qualcos'altro al posto dell'acqua? Bevande e succhi di frutta dolcificati, dato il loro contenuto di [zucchero](#) (naturale o aggiunto), accrescono il fabbisogno d'acqua dell'organismo. Latte e altre bevande a base di prodotti caseari sono in effetti degli alimenti, con un contenuto di [zucchero](#), di [proteine](#) e di [grassi](#) troppo alto per essere dissetanti. E le bevande contenenti alcool o caffeina agiscono da diuretici, facendo effettivamente perdere acqua all'organismo e quindi è necessario bere altra acqua per reintegrare quella che è stata eliminata. Per questo prezioso liquido, l'acqua, non esistono surrogati. Comunque, per dare più gusto all'acqua, provate ad aggiungere in un bicchiere di 250 ml di acqua:

- 2 tappini di Herbal [aloe](#) da bere al mattino appena svegli e la sera prima di coricarsi.
- Un cucchiaino da caffè di Thermojetics the alle erbe da bere, sia caldo che a temperatura ambiente, alle 10 e alle 15 al posto del caffè.

Quindi, bevendo ogni qualvolta abbiamo sete e contando i bicchieri bevuti durante la giornata (circa 8 bicchieri) possiamo mantenere il corpo sempre idratato e raggiungere il [benessere](#) ottimale. Perciò, che ne dite di bere proprio ora un bicchiere d'acqua?

Alfonsina Maniscalco