

## Acqua fonte di vita

di [Luca Veronesi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

### L'acqua nel nostro corpo

L'acqua è un elemento fondamentale nel nostro organismo, basti pensare che compone il 70% nel corpo di un adulto, e fino all'80-85% in quello di un bambino. Per questo motivo dobbiamo apportare regolarmente [acqua](#) attraverso l'alimentazione, non solo sottoforma di acqua da bere, ma anche attraverso frutta e verdura. Le calorie apportate bevendo sono pari a zero ovviamente, di contro questo ci permette di assorbire molti [sali minerali](#) importantissimi per il nostro organismo, soprattutto calcio e magnesio. Il consumo giornaliero di acqua secondo gli esperti dovrebbe assestarsi perlomeno attorno ai due litri. In condizioni di particolare assenza d'acqua nell'organismo (disidratazione) a risentirne è tutto l'organismo, in primis i reni, che servono per drenare ed eliminare gran parte delle scorie e sostanze di scarto dell'organismo per dono il loro vettore di trasporto, in secondo luogo il sangue, che diviene meno fluido, e certo non è consigliabile in tale stato una corsa campestre, poi si accusano problemi a livello muscolare (crampi ecc) ed infine, per ultimi, ma non meno importanti i danni a livello del sistema nervoso centrale, nell'ultimo stadio, che precede la morte possono verificarsi persino allucinazioni visive ed uditive. Ricordiamo che una persona può sopravvivere da un paio di giorni a massimo, anche se è raro, una settimana senza assumere liquidi in qualsivoglia forma. Con l'età, la distribuzione e quantità d'acqua nell'organismo, muta, poiché la capacità di ritenzione idrica a livello cellulare viene meno. La quantità d'acqua in un organismo dipende non solo dall'età ma anche dalla struttura, una persona magra tenderà ad avere una percentuale d'acqua superiore ad una persona sovrappeso od obesa, e dal sesso, la donna che per natura possiede una quantità lipidica superiore all'uomo avrà una minor percentuale d'acqua nel proprio corpo.

### A cosa serve

Come avevamo già accennato è un vettore di trasporto delle sostanze di scarto dell'organismo, attraverso i reni, in secondo luogo trasporta le sostanze nutritive (per esempio attraverso il sangue), poi svolge un azione osmotica importantissima, mantenendo le cellule turgide (in situazione di forte disidratazione le cellule perdono man mano la loro funzionalità). E' parte fondamentale di tutte le secrezioni, sudore, sperma, lacrime ecc. Importante accennare al fatto che buona parte delle reazioni del metabolismo non avverrebbero in mancanza d'acqua, ed in ultima battuta, non meno importante, agisce da termoregolatrice del nostro organismo.

### L'acqua negli alimenti

A parte l'assunzione di acqua da bere, molti altri alimenti ne contengono quantità considerevoli. Frutta e verdura in generale, ovviamente anche ognuno di noi può avere la percezione di che quantità d'acqua può contenere un alimento, per esempio è facile notare quanta ne contenga un arancia rispetto una banana. Poi vi sono alimenti che mutano il loro quantitativo d'acqua intrinseco in base al tipo di

trattamento, ad esempio, la pasta o il [riso](#), passano da percentuali bassissime a percentuali molto alte, dopo la cottura. Assunzione importante, se si ha difficoltà a bere acqua semplice (specie le persone anziane hanno difficoltà ad assumerne quantità decenti), è data da aranciate, succhi di frutta e [tè](#) (meglio se deteinato), bibite di cui però non bisogna abusare perché spesso sono accompagnate da un alto contenuto zuccherino e quindi fortemente caloriche.

### Le tipologie d'acqua

Le acque che acquistiamo al supermercato non sono tutte uguali, la qualità dell'acqua, e le caratteristiche organolettiche, che seppur lievi sono pur sempre differenti e dipendono dai Sali minerali disciolti, le possiamo suddividere in quattro categorie:1) Minimamente mineralizzate, con durezza bassissima e quindi quantità di Sali inferiore a 50 milligrammi/litro, sono estremamente diuretiche e spesso vengono consigliate a chi soffre di calcolosi renale.2) Oligominerali, sono le acque più presenti sulle nostre tavole, il quantitativo di Sali è inferiore a 500 milligrammi/litro, anch'esse sono molto diuretiche, un po' meno delle precedenti.3) Minerali, i Sali arrivano fino ad 1 grammo/litro, sono perciò ricchissime di Sali, il loro consumo va dosato e di norma avviene a seconda delle sostanze presenti e di cui una particolare persona ha bisogno (ferro, magnesio, calcio ecc).4) Ricche di Sali minerali o altamente mineralizzate, il residuo fisso è molto alto, spesso oltre 1,5 grammi/litro. Essendo tanto ricche di Sali normalmente sono prescritte dal medico a scopo curativo, sono difficili da reperire nei normali supermercati, di solito vengono acquistate in farmacia.

Luca Veronesi