

Sicuro di bere abbastanza??



Strano, ma vero, uno dei principali scogli che si incontrano giornalmente quando vi è la necessità d'intervenire in un regime alimentare è l'apporto di acqua.

Dovrebbe essere una delle cose più naturali del mondo, eppure le persone hanno difficoltà a bere...

Per tanti motivi:

- non sentono il senso della sete
- si dimenticano
- non hanno tempo
- non hanno la bottiglia a disposizione
- bevono a pasto
- mangiano già frutta e verdura

Sono tante le scuse, ma attenzione, bere deve essere una priorità.

Non è una novità che il corpo umano sia costituito principalmente di acqua e pur con variazioni in base all'età e al sesso la percentuale è intorno al 70%. Solo un po' più bassa nella donna, un po' più alta nel neonato, ma poco importa, rimane una percentuale altissima, che trova giustificazione nelle numerose funzioni che questa svolge nei processi che avvengono all'interno dell'organismo.

- E' il costituente principale di sangue, linfa, liquido cefalo-rachidiano.
- E' il solvente di nutrienti, succhi digestivi, gas, elettroliti.
- E' il veicolo per l'assorbimento dei principi nutritivi.
- Allontana le sostanze di rifiuto.
- Garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.
- E' fondamentale per la regolazione della temperatura corporea.
- Mantiene l'elasticità di pelle e mucose, regolando il giusto stato d'idratazione.

QUANTA NE SERVE?

Il fabbisogno ovviamente cambia da individuo ad individuo, dipende dalla composizione della dieta, dalla temperatura, dall'attività fisica svolta, ...



Sicuramente almeno 1,5 litri in un adulto, oppure 1 ml per ogni chilocaloria alimentare assunta o 0,03 per Kg di peso corporeo (es. un uomo di 70 Kg necessita di 2,1 litri d'acqua al giorno: $70 \times 0,03 = 2,1$).

Ma se ne beviamo 2 litri va benissimo (eccetto patologie particolari), ovviamente meglio naturale.

QUINDI COSA SIGNIFICA?

- Se voglio perdere peso devo bere?

Sì, sicuramente viene stimolato il metabolismo e si bruciano più calorie per l'attivazione di una serie di meccanismi metabolici di termogenesi. Inoltre avere la pelle elastica aiuterà evitare inestetismi in caso di dimagrimento.

- Se voglio sentirmi meno gonfio devo bere?

Sì, se il problema è provocato da ritenzione idrica. L'organismo potrebbe infatti avere difficoltà ad eliminare tossine.

- Se voglio ritrovare la regolarità intestinale devo bere?

Sì, sicuramente aiuta a formare una buona massa fecale.

O ancora

- Mi sento stanco e soffro di sbalzi di umore?
- Ho la pelle secca?
- Soffro di capogiri o accuso spesso un fastidioso "cerchio alla testa"?
- Ho sempre fame anche se ho appena mangiato?
- Ho spesso male alla schiena e alle articolazioni?
- Ho spesso voglia di cibi dolci?
- Mi capita di avere crampi muscolari?
- Soffro di cistite ricorrente?

Potrebbero essere tutti segnali di disidratazione

E' fondamentale cercare di valutare e migliorare il nostro stato di idratazione e tanti di questi problemi li potremmo risolvere ... "in un bicchier d'acqua" !

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

