

Laura Rossi, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Fanpage" ribadisce l'importanza dell'idratazione anche durante la stagione invernale, per aumentare le nostre difese immunitarie contro virus e batteri.

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Bere acqua aumenta le difese immunitarie? L'importanza dell'idratazione anche in inverno

Raramente in inverno si parla dell'importanza dell'idratazione. Invece, esattamente come in estate, è fondamentale mantenere sempre un bilancio idrico in attivo, sia per evitare i sintomi della disidratazione (come mal di testa e ottundimento) sia per garantire la salute delle nostre difese immunitarie. Come fare lo abbiamo chiesto alla nutrizionista e ricercatrice **Laura Rossi**.

Intervista a Dott.ssa **Laura Rossi**

Nutrizionista e ricercatrice del Crea, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria

Dell'importanza dell'acqua e di una corretta idratazione se ne parla sempre in estate, quando le temperature si alzano e con la sudorazione ci sembra di perdere più liquidi di quelli che ingeriamo. Ma anche in inverno è fondamentale garantire un adeguato apporto di acqua al nostro organismo. "È fondamentale che il nostro bilancio idrico sia sempre in attivo. E questo vuol dire che dobbiamo sempre stare attenti a ripristinare quello che perdiamo – ha spiegato a Fanpage.it la dottoressa **Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria** – Durante i mesi caldi quest'esigenza sembra essere più importante perché con la sudorazione perdiamo più acqua. Ma in inverno perdiamo comunque tanti liquidi attraverso la sudorazione (pensiamo al fatto che a volte ci copriamo troppo e entriamo e usciamo da ambienti caldi e freddi) e introduciamo alimenti molto salati che hanno bisogno di essere smaltiti proprio attraverso una corretta idratazione".

Perché in inverno beviamo meno acqua

Il meccanismo della sete è lento. Per intenderci: quando arriva la voglia di bere e quando la secchezza della gola si fa sentire, è già tardi. "Bere purtroppo non è un gesto automatico, bisogna pensarci. Dobbiamo anticipare la sete per prevenire quelli che sono i sintomi (anche se leggeri) della disidratazione come il mal di testa e una sensazione di ottundimento. Ci capita a volte di non riuscire a concentrarci e solitamente attribuiamo questa difficoltà alla fame, invece è quasi sempre colpa del fatto che non abbiamo bevuto abbastanza acqua". In inverno poi raggiungere una buona soglia di idratazione può essere più complicato anche a causa dell'alimentazione. Mentre infatti in

estate siamo comunque abituati a mangiare più frutta e verdura, con la stagione fredda la dieta cambia: "Siamo più portati a consumare piatti ricchi di sale, per i quali sarebbe necessario bere di più per eliminare il sodio che accumuliamo. Il pattern alimentare invernale proprio per questo motivo richiederebbe quindi una maggiore attenzione all'introduzione di liquidi".

Acqua e difese immunitarie

Diciamolo subito: non esiste un'acqua che possa aumentare o stimolare le difese immunitarie, né una strategica quantità da bere ogni giorno in grado di tenere alla larga virus e batteri. È vero però che una buona alimentazione e una corretta idratazione sono in grado di influenzare lo stato di salute delle nostre mucose (in particolare quelle di bocca e naso) che costituiscono la prima barriera di difesa dall'ingresso di virus e batteri: "Se le mucose sono ben idratate – spiega la dottoressa Rossi – Sono in grado di allentare la capacità di passaggio delle specie batteriche o virali. Una buona idratazione quindi aiuta, ma certo l'acqua non ci può proteggere dalle malattie".

L'importanza di tisane e zuppe

In inverno, per garantire il giusto apporto di acqua, non bisogna tanto guardare ai singoli alimenti ma a come cucinarli. Ad esempio le zuppe di verdure: "È il modo migliore per garantire l'idratazione. Le zuppe calde ci fanno stare bene e ci saziano con alimenti a basso contenuto calorico, come i legumi o le verdure. E in più, il brodo che si mantiene lento ci aiuta a raggiungere il livello di idratazione giornaliero". E infine anche le tisane costituiscono un supporto importante: "Tè, tisane e infusi sono assolutamente consigliati. Basta non esagerare con lo zucchero. Berne una tazza al giorno è sicuramente un ottimo metodo per incrementare il livello di idratazione di tutto l'organismo".