

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

**M**a 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 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 MODIFICATA



**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 scomodi, perché al lavoro si pensa di non avere tempo per andare in bagno: che significherebbe, se si è idratati, ogni due o tre ore».

## 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

A. F.

© RIPRODUZIONE MODIFICATA