

L'ACQUA

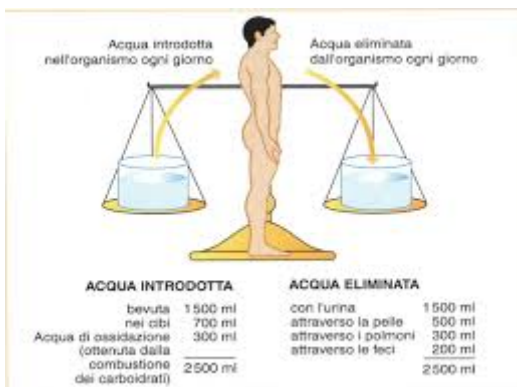


È un costituente essenziale del corpo umano.

Tutte le reazioni chimiche vitali avvengono in sua presenza.

È anche il mezzo di trasporto dei nutrienti e delle scorie metaboliche.

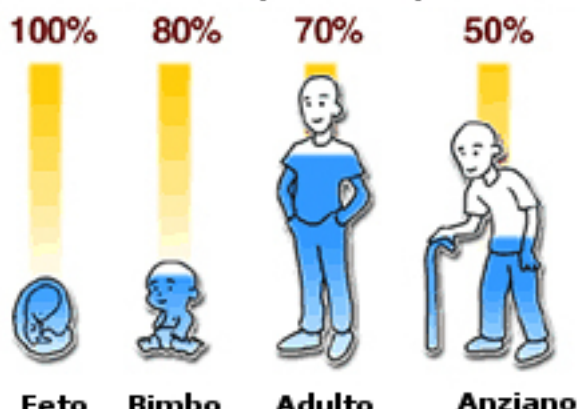
L'equilibrio fra le entrate e le uscite di acqua, cioè il



pareggio del bilancio idrico, è la premessa irrinunciabile per il normale funzionamento di qualunque essere vivente. La vita cellulare può svolgersi solamente in presenza di acqua.

Tutti hanno piccole o grandi riserve di grasso ma nessuno ha sufficienti riserve di liquidi è opportuno, quindi che si bevano dei liquidi fin dal mattino e non soltanto a pasto.

Percentuale di acqua nel corpo umano



Quanto si dovrebbe bere?

Per le necessità metaboliche occorre, mediamente, una quantità di acqua pari alle calorie ingerite: chi consuma 2000 calorie dovrebbe introdurre giornalmente circa due litri di liquidi.

1 ml di acqua per ogni caloria introdotta con i cibi.

Gli alimenti sono dei notevoli apportatori di acqua, dato che tutti hanno un contenuto percentuale di acqua (molto alto nelle verdure e nella frutta; piuttosto scarso negli alimenti conservati o stagionati, come formaggi o prosciutti).

Cosa fa l'acqua nel nostro corpo?



Quando si può chiamare “minerale”?

L'acqua minerale è un'acqua potabile, che, per la presenza di particolari sali minerali, è in grado di avere effetti benefici di qualche natura.

Per essere definita “minerale”, deve essere imbottigliata così come sgorga dalla sorgente, senza essere filtrata o senza aggiunta di cloro, come invece avviene molto spesso con l’acqua di rubinetto. Dopo che il ministro della salute ha accertato che le caratteristiche chimiche e batteriologiche di un’acqua siano tali da poterla definire potabile e “minerale” le Aziende Sanitarie Locali controllano sistematicamente che i parametri minimi siano rispettati e, ogni cinque anni, curano l’aggiornamento dei dati compositivi richieste in etichetta.

La prevalenza di un minerale rispetto a un altro nella composizione può avere effetti terapeutici differenti.

Le acque ricche di minerali possono avere indicazioni particolari: un’acqua con molti bicarbonati sarà utile nell’acidità gastrica e per gli atleti, che devono compensare gli effetti dell’acido lattico, ma non per

I MINERALI. UN AIUTO DALLA TERRA

Calcio
Funzioni biologiche: formazione di ossa e denti, coagulazione del sangue, regolazione della trasmissione nervosa.

Magnesio
Funzioni biologiche: importante nell’attività del cervello, dei nervi e dei muscoli.

Sodio
Funzioni biologiche: richiama acqua negli spazi extracellulari, influisce su pressione arteriosa ed eccitabilità neuromuscolare.

Potassio
Funzioni biologiche: richiama acqua all’interno delle cellule, regola trasmissione nervosa e contrattilità muscolare.

Zinco
Funzioni biologiche: ha un ruolo determinante nell’accrescimento e nella riparazione dei tessuti; è il costituente di molti enzimi.

Ferro
Funzioni biologiche: essenziale per la sintesi dell’emoglobina e di molti enzimi collegati con i processi cellulari di ossidoriduzione.

Manganese
Funzioni biologiche: importante nel metabolismo energetico; insieme al selenio ha un ruolo nei sistemi antiossidanti.

Rame
Funzioni biologiche: costituente di alcune proteine e di numerosi enzimi.

La prevalenza di un minerale rispetto a un altro nella composizione può avere effetti terapeutici differenti.

chi deve ridurre il sodio nell'alimentazione.

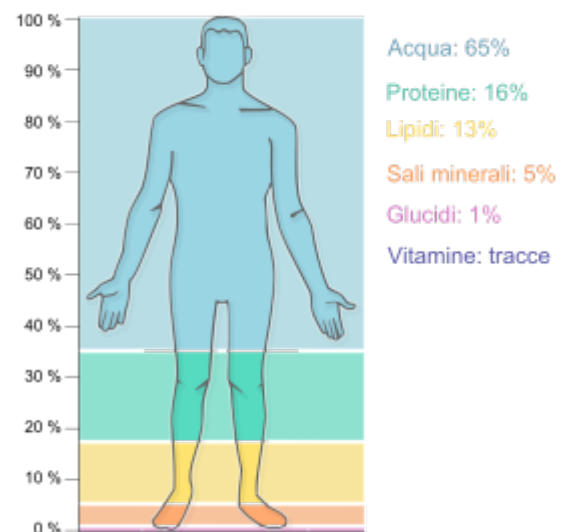
La presenza di minerali e di oligoelementi (sostanze presenti in quantità minime e tuttavia attive su particolari funzioni organiche), è alla base del diverso gusto, ma anche del diverso contributo che ciascuna può dare al benessere.

L'assunzione di acqua in quantità adeguata è fondamentale per l'attività fisica prolungata.

Quando viene prodotta una grande quantità di calore e molto ossigeno dev'essere

trasmesso ai muscoli, l'ipoidratazione aumenta sia la temperatura interna dell'organismo che l'attività del sistema cardiovascolare, danneggiando la termoregolazione al caldo ed al freddo, e diminuendo la prestazione fisica.

L'acqua quindi è molto più di un semplice nutriente: è il fiume fisiologico lungo il quale i nutrienti essenziali alla vita navigano sulle vie metaboliche; senz'acqua



tutti gli altri nutrienti sarebbero come limo riarso sul fondo del letto secco di un fiume.

IN COLLABORAZIONE CON **FIT&JOY**

DOTT.SSA MARCELLA CAVINA

SPECIALIZZATA IN DIETISTICA