

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Quanta acqua dobbiamo bere per essere idratati correttamente? In condizioni normali, le linee guida «Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana» suggeriscono di bere 1 ml di acqua per ogni Kcal consumata. Per semplificare i calcoli, si può considerare il proprio peso in chili e moltiplicarlo per 0,03, ottenendo i litri che ognuno di noi dovrebbe bere nella giornata. In realtà, il fabbisogno idrico è

Quanto bisogna bere? Il segreto è il buonsenso

soggettivo e dipende da molti fattori: dall'età, dalla dieta, dall'attività fisica, dalla temperatura e dall'umidità, dall'altitudine (in montagna ci si disidrata più facilmente, perché si perde una quantità maggiore di acqua attraverso la respirazione), dallo stato di salute. Alcuni studi indicano che l'idratazione sia correlata anche alla percezione del nostro benessere. Basta pensare che una sola ora di esercizio fisico moderato di norma fa perdere, tramite sudorazione, tra 1 e 2

litri di acqua, insieme ai sali minerali, in particolare sodio, cloro e potassio. Insomma, la quantità di acqua che perdiamo è estremamente variabile.

Per mantenere il bilancio idrico, il consiglio degli esperti per gli adulti è quello di berne almeno 8 bicchieri (da 20 cl circa) distribuiti durante la giornata, avendo bene a mente che si tratta di una quantità media, che non tiene conto di situazioni particolari. Basta essere disidratati appena del 2% per avere un'alterazione

del volume plasmatico, con il 5% si possono avere crampi muscolari e debolezza, con il 7% si avverte una condizione di malessere generale, se si arriva al 10% il rischio è quello di avere un colpo di calore, e può essere messa in pericolo la vita stessa. Dal 20% in poi si arriva al coma e alla morte. Uno stato di disidratazione lieve, ma prolungato aumenta invece il rischio di calcoli renali e persino di sviluppare tumori.

Bere spesso, quindi. Ma solo acqua? O ci si può dissetare an-

che con succhi di frutta, bibite e integratori? La risposta è ovviamente sì, ma si deve sapere che tutto ciò che non è acqua molto spesso è una fonte nascosta di calorie. L'acqua è l'elemento che bisogna privilegiare, assumendo con molta parsimonia i soft drink zuccherati e gli integratori, spesso abusati anche da chi non è un atleta professionista: cioè quando basterebbe una buona acqua minerale per reintegrare i liquidi e i minerali persi. In realtà ci si disseta in parte an-

che quando si mangia. Quasi tutti gli alimenti, infatti, sono una fonte importante di acqua per l'organismo, ne fornisco tra i 500 e i 900 millilitri al giorno. Non tutti però idratano allo stesso modo. Frutta e verdura contengono circa il 90% di acqua, mentre biscotti, frutta secca e legumi secchi solo il 10% circa. Sono molto pochi i cibi - ad esempio olio e zucchero - che non contengono quasi per nulla acqua.

Nella scelta di quale acqua bere ha un forte peso il gusto personale. In generale, per il consumo quotidiano, consiglio le acque oligominerali.