

ACQUA DA MANGIARE

10 cose da sapere su idratazione e gestione del peso

Il 22 marzo si celebra la giornata mondiale dell'acqua. *OK Salute* ha deciso di ricordare il suo ruolo importante nell'alimentazione e nella vita di tutti i giorni

• Testo di Giorgia Martino

L'acqua si beve, l'acqua si mangia. Eppure quando si parla di dieta si pensa subito alla pasta e alla bistecca, meno alle bevande (se non quelle alcoliche), pochissimo all'acqua. La diamo per scontata nonostante faccia parte del nostro organismo per il 60% del totale. Nicola Sorrentino, nutrizionista e direttore della *Iulm Food Academy* a Milano, ha pensato di restituire all'acqua il valore che merita con due libri editi da Salani: *La dieta dell'acqua* e *Acqua da mangiare*. L'esperto si concentra sull'importanza dell'acqua nella dieta quotidiana, non solo come bevanda principale, a scapito delle bibite gassate, ma anche come strumento per raggiungere uno stato di salute ottimale: l'acqua è essenziale per l'idratazione, la digestione, la gestione del peso, la depurazione dell'organismo e ancora per regolare la temperatura corporea, combattere osteoporosi e dermatiti e avere un corretto metabolismo. L'obiettivo non è semplicemente bere di più, ma farlo in modo mirato, adottando strategie e abitudini che permettano all'acqua di interagire efficacemente con il nostro corpo: non ci interessa sapere solo quanta acqua bere, ma anche quale tipologia si adatta di più a noi e al nostro stile di vita.

1 Acqua da mangiare: quali sono gli alimenti più idratanti?

L'acqua non si trova solo nelle bevande, ma è contenuta anche in molti alimenti che consumiamo quotidianamente. Tra i più ricchi di acqua ci sono la frutta e la verdura, che costituiscono una fonte importante di idratazione. «In questa stagione abbiamo la lattuga, i ravanelli e il sedano, che contengono circa il 95% di acqua, ma

anche la zucca, la cicoria, i finocchi, il radicchio» fa sapere il nutrizionista. «Gli alimenti ad alto contenuto di acqua non solo contribuiscono all'idratazione, ma apportano anche vitamine, minerali e fibre, che favoriscono il benessere generale». Non è un caso che si tratti di cibi altamente consigliati durante il caldo intenso, o a chi svolge molta attività sportiva.



2 Acqua e cottura: come preservare nutrienti e idratazione?

Anche i metodi di cottura influenzano l'idratazione e il mantenimento dei nutrienti degli alimenti, e in questo processo l'acqua è centrale. La cottura al vapore è apprezzata perché conserva vitamine e sali minerali. «È ideale che l'acqua non entri in contatto diretto con il cibo, per evitare dispersione di nutrienti» spiega Sorrentino. «Così, le proprietà nutritive, come il potere antiossidante delle verdure, restano intatte. Cuocere con

molta acqua, soprattutto ad alte temperature come durante la lessatura, impoverisce l'alimento e trasforma l'acqua di cottura in uno scarto nutritivo, che si può utilizzare per fare delle minestre rimineralizzanti. Con una cottura a bassa temperatura e un breve colpo di calore iniziale per bloccare gli enzimi, invece, i nutrienti si conservano meglio».

3 La piramide alimentare dell'acqua

In tanti conoscono la piramide alimentare della dieta Mediterranea, mentre pochi sanno che esiste anche la piramide alimentare dell'acqua, che spiega come idratarsi correttamente, frutto del lavoro del Crea, il Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

«Alla base troviamo ovviamente l'acqua, con almeno 1,5-2 litri al giorno. Seguono tè, infusi, orzo, caffè decaffeinato, tutti senza zucchero, e poi centrifugati, spremute, succhi di frutta 100% e latte. Più in alto troviamo i succhi con zuccheri aggiunti, la birra analcolica e il caffè, accettabili con moderazione. Nella parte dedicata al consumo occasionale ci sono invece gli sport drink, quindi le bevande idrosaline utili solo per chi pratica intensa attività fisica, seguite dalle bibite zuccherate altre bevande non alcoliche, come gli energy drink, da consumare raramente per evitare effetti negativi sulla salute».

4 Le acque hanno sapori diversi?

I recettori gustativi sulla lingua sono in grado di distinguere l'acqua dagli altri liquidi e se il suo sapore ci piace, siamo più motivati a bere, con conseguente effetto positivo sulla nostra idratazione. «Per chi ha difficoltà a bere abbastanza, può essere utile spe-

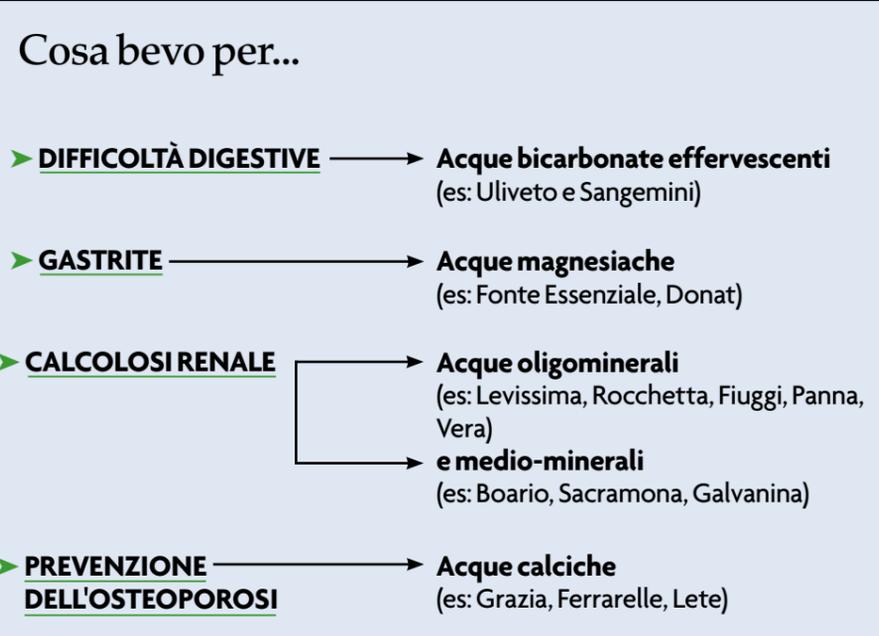
rimentare diversi tipi di acqua minerale oppure aggiungere un tocco di limone per insaporirla», suggerisce Sorrentino. «Ogni acqua, infatti, ha un gusto che dipende dai minerali (calcio, magnesio, solfati, bicarbonati) che contiene e che ne modificano il sapore: può avere delle sfumature di dolce e di salato, passando per l'amaro e l'acido».

5 Qual è la più adatta per me?

Ogni tipologia di acqua ha caratteristiche specifiche che la rendono più adatta a determinate condizioni fisiche e terapeutiche. Le acque frizzanti, grazie all'anidride carbonica, sono consigliate per chi ha difficoltà digestive, perché «saliva e succhi gastrici sono necessari alla digestione e hanno bisogno di acqua per essere secreti», fa sapere l'esperto, «e le acque migliori per digerire sono quelle ricche di bicarbonati e solfati e in generale quelle gasate». Le acque minerali ricche di calcio, invece, sono utili per chi ha bisogno di supporto per il sistema muscolo-scheletrico, come gli anziani o chi soffre di osteoporosi. «Le acque oligominerali, con un residuo fisso inferiore a 500 mg/l, sono ideali per l'idratazione quotidiana, poiché non sovraccaricano l'organismo di sali minerali», continua Sorrentino. «Al contrario, le acque ricche di minerali, con residuo fisso superiore a 1500 mg/l, sono più indicate per trattamenti terapeutici, sotto supervisione medica, come nel caso di carenze minerali specifiche o per chi sta seguendo un trattamento per problemi renali» (vedi infografica per approfondire).

6 L'acqua contrasta la cellulite?

L'acqua è un alleato fondamentale per il benessere delle donne. «L'idratazione gioca un ruolo cruciale nel contrastare problemi tipicamente



femminili, come la cellulite», continua il nutrizionista, «quando il sistema linfatico non drena correttamente i liquidi, l'acqua ristagnante nelle cellule di grasso può causare il tanto temuto effetto a buccia d'arancia». Bere acqua in quantità adeguate aiuta a spostare i liquidi dal compartimento extracellulare nel sangue, riducendo il gonfiore e mantenendo la pelle elastica e in salute. L'acqua è un valido supporto anche durante la menopausa, aiutando a riequilibrare le vampate di calore e a prevenire la ritenzione idrica causata dai cambiamenti ormonali. Inoltre «le acque minerali calciche possono contribuire a migliorare la densità ossea nelle donne in menopausa, riducendo il rischio di osteoporosi» spiega l'esperto. L'acqua è anche fondamentale per prevenire la cistite, una condizione che colpisce molte donne: diversi studi hanno dimostrato che bere abbondantemente è efficace nel ridurre la frequenza delle infezioni urinarie ricorrenti.

7 È vero che aiuta a dimagrire?

«Sfatiamo un mito», precisa subito il

nutrizionista, «l'acqua non aiuta a perdere peso perché con la pancia piena di liquidi abbiamo meno fame, ma perché bevendo si innescano una serie di meccanismi metabolici che aiutano a farlo». Il primo, soprattutto se si beve acqua a temperatura ambiente, è la termogenesi, cioè l'aumento della produzione di calore da parte dell'organismo che porta a bruciare più calorie, come conferma una revisione di studi pubblicata nel 2023 sulla rivista *Current obesity report*: secondo i ricercatori il consumo di acqua può aumentare il dispendio energetico ed essere uno strumento aggiuntivo per la gestione del peso e per questo è una strategia che andrebbe sottolineata maggiormente nel trattamento dell'obesità. «Nel corpo l'acqua viene portata da 22 a 37 gradi e questo innalzamento di temperatura brucia i grassi negli uomini e i carboidrati nelle donne», spiega Sorrentino, «ma anche l'acqua fresca va bene e aiuta nel dimagrimento». L'effetto dimagrante dell'acqua perde efficacia se non si segue un'alimentazione bilanciata e non si fa attività fisica, ma se il quadro è completo, conclude Sor-

rentino, «un bicchiere d'acqua può riuscire dove tante diete non riescono, accelerando gli effetti di una dieta ipocalorica».

8 Quanto bere ogni giorno?

La regola degli otto bicchieri al giorno è un consiglio che comunemente troviamo sulle riviste di benessere. Tuttavia è una regola molto generica: il fabbisogno idrico dipende da diversi fattori, tra cui età, sesso, attività fisica e clima. «Stabilire la giusta quantità di acqua è complicato», afferma Sorrentino. «Il nostro corpo ha meccanismi naturali che garantiscono il bilancio idrico». La raccomandazione di bere circa due litri di acqua al giorno deriva da una media che tiene conto anche dell'acqua presente nei cibi. Sebbene la formula degli otto bicchieri sia facile da ricordare, Sorrentino sottolinea che è più importante ascoltare i segnali del corpo. In linea di massima, è possibile affermare che alcune categorie di persone necessitano di un apporto maggiore di liquidi: gli sportivi, in particolare durante e dopo attività fisiche intense, devono reintegrare i liquidi persi attraverso il sudore; gli anziani, che spesso percepiscono meno la sete, devono prestare attenzione a mantenere un'adeguata idratazione; le donne in gravidanza e durante l'allattamento necessitano di più liquidi per sostenere le esigenze del corpo; chi soffre di malattie come diabete, febbre o infezioni, deve integrare liquidi per evitare di disidratarsi.

9 Non mi ricordo mai di bere: come si stimola la sete?

Non tutti percepiscono il senso della sete allo stesso modo (soprattutto bambini e anziani), perciò spesso è necessario stimolare il desiderio di bere. Anche perché la disidratazione lieve è un fenomeno comune e spesso

sottovalutato: può causare difficoltà cognitive e motorie, crampi, spossatezza. I sintomi si possono vedere anche sulla pelle, che apparirà più disidratata. «Innanzitutto è utile creare l'abitudine di un bicchiere d'acqua al mattino e uno prima di andare dormire», è il consiglio di Sorrentino, «altrimenti tè e tisane senza zucchero possono essere una buona soluzione per bere più liquidi durante la giornata, aggiungendo un tocco di gusto e, in base agli ingredienti anche effetti antiossidanti, calmanti o digestivi». Un altro trucco per stimolare la sete è mangiare un quadratino di cioccolato fondente o della frutta secca, oppure rendere i piatti un po' più piccanti. Per essere certi di integrare i liquidi nell'arco della giornata, è utile avere sempre una bottiglia d'acqua o una borraccia a portata di mano (nei negozi e online si trovano anche le cosiddette

borracce motivazionali graduate da un litro), così come si possono pianificare zuppe e minestrone a pranzo e cena. E, nell'era delle app, non dimentichiamo quelle per monitorare il consumo di acqua e impostare sveglie o notifiche come promemoria per bere di più.

10 E se invece bevo troppo?

Bere acqua in eccesso è una preoccupazione rara, ma possibile. In particolare, sono a rischio gli sportivi che si reidratano troppo velocemente e le persone anziane o con patologie. «In condizioni normali, i reni possono eliminare oltre dieci litri di acqua al giorno, ma solo 0,7-1 litri all'ora: un consumo eccessivo e troppo rapido potrebbe sovraccaricarli» spiega l'esperto. I sintomi sono generalmente malessere generale, crampi muscolari, mal di testa e nausea.

La piramide dell'idratazione

1 bicchiere = 200-220 ml

