



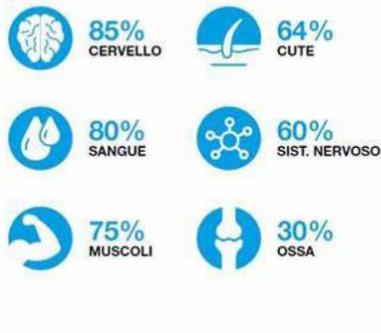
NUTRIZIONE

in pillole

"Giornata dell'Idratazione"
23 Giugno 2025

L'acqua come nutriente
fondamentale

Con l'arrivo della bella stagione e dell'innalzamento delle temperature, diventa ancora più importante prestare attenzione alla nostra idratazione. Per questo motivo, la UOS Nutrizione Clinica vuole approfondire il tema dell'acqua, risorsa fondamentale per la vita e per il nostro benessere quotidiano. Mantenere un'adeguata idratazione è essenziale non solo per affrontare il caldo, ma anche per supportare il corretto funzionamento del nostro organismo.



IDRATAZIONE

L'importanza dell'acqua per il nutrimento.

Bere: perchè, quanto, cosa.

Sebbene spesso l'acqua venga considerata solo come un mezzo per dissetarci, in realtà è molto più di questo: è un vero e proprio nutriente. Dal 2012, infatti, l'acqua è stata inserita nei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), sottolineando la sua importanza a livello nutrizionale per il nostro organismo.

In un adulto normopeso, l'acqua costituisce circa il 55-60% del peso corporeo, mentre nei neonati può arrivare fino al 75%. È un elemento cruciale per il corretto funzionamento di numerose funzioni vitali. Innanzitutto, l'acqua regola la temperatura corporea, supporta l'eliminazione delle scorie attraverso l'urina e facilita la digestione, contribuendo all'assorbimento e al trasporto dei nutrienti. Inoltre, ha un ruolo fondamentale nel mantenimento delle articolazioni, agendo come lubrificante naturale e facilitando i movimenti.

ACQUA
RISORSA DI
VITA

Non solo: l'acqua protegge anche gli organi vitali come occhi e cervello, ed è indispensabile per mantenere la mente lucida e la concentrazione. Un'adeguata idratazione, infatti, supporta la connessione neuronale e previene la confusione mentale. Inoltre, l'acqua costituisce circa il 90% del sangue e svolge un ruolo chiave nel trasporto di ossigeno e nutrienti alle cellule, ha un impatto diretto sulla viscosità del sangue, sul volume ematico e sulla funzionalità complessiva del sistema circolatorio, contribuendo al buon funzionamento del nostro organismo nel suo insieme.

L'ASST Gaetano Pini-CTO ringrazia per il sostegno alle iniziative di promozione dell'idratazione degli assistiti e del personale

Perché bere acqua regolarmente?

È fondamentale bere acqua regolarmente, anche quando non si avverte sete. Il nostro corpo è dotato di un sistema ipotalamico che regola il senso di sete, ma questo si attiva solo quando inizia a verificarsi una lieve disidratazione.

In particolare, gli anziani sono maggiormente a rischio, poiché la loro risposta al senso di sete è meno sensibile.

Per questo motivo, è importante bere durante tutta la giornata per prevenire la disidratazione cronica.

Quanta acqua dobbiamo bere ogni giorno?

Il fabbisogno quotidiano di acqua dipende da vari fattori, tra cui età, sesso, clima e livello di attività fisica.

Le linee guida raccomandano di bere dai 1500 ai 2500 ml al giorno:

- Uomo Adulto: circa 2500 ml (12 bicchieri da 200 ml) di acqua al giorno
- Uomo Anziano: circa 2000 ml al giorno
- Donna Adulta: circa 2000 ml (10 bicchieri da 200 ml) di acqua al giorno
- Donna Anziana: circa 1600 ml al giorno
- Bambini: circa 1.500 ml al giorno

Tuttavia, questi valori possono variare a seconda delle circostanze: ad esempio, in estate, il caldo e l'umidità ci fanno sudare di più, aumentando il nostro fabbisogno di acqua.

Le principali fonti di acqua per il corpo sono le bevande, ma è importante ricordare che l'acqua è contenuta anche negli alimenti.

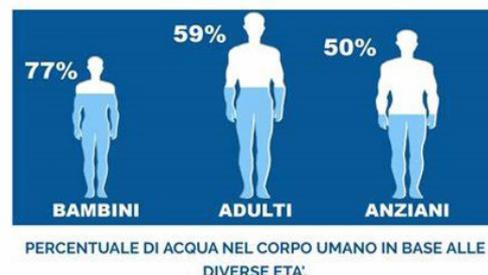
Frutta e verdura fresca sono tra i cibi con la maggiore quantità di acqua: alcuni frutti e ortaggi, come l'anguria, il cetriolo e il melone, possono arrivare a contenere oltre l'85% di acqua, risultando così un valido alleato per mantenersi idratati.

(Espen, 2019; Larn 2024)

Quale acqua scegliere?

Le acque non sono tutte uguali: ne esistono diverse tipologie, che si differenziano in base al residuo fisso, ovvero alla quantità di sali minerali disciolti in un litro di acqua che è stata fatta bollire a 180°.

- **Acqua minimamente mineralizzata:** definita "leggera", contiene meno di 50 mg/L di sali minerali.
- **Acqua oligominerale: leggermente mineralizzata,** con un contenuto di sali che non supera i 500 mg/L. È la tipologia di acqua più comune in Italia.
- **Acqua mediamente mineralizzata:** contiene tra 500 e 1.500 mg/L di sali minerali.
- **Acqua fortemente mineralizzata:** supera i 1.500 mg/L ed è spesso utilizzata per scopi terapeutici, sotto controllo medico.



Acqua del rubinetto

Come per l'acqua minerale in bottiglia, anche l'acqua del rubinetto proviene da ambienti geologici ben definiti che vengono sottoposti a controlli periodici. Orientarsi verso l'acqua del rubinetto consente un vantaggio economico e permette di ridurre le emissioni di CO₂ legate al trasporto delle bottiglie e del loro smaltimento e la riduzione della plastica monouso.

Idratazione e sport

Quando pratichiamo attività fisica, i muscoli generano calore e la temperatura corporea aumenta. Il corpo risponde con la sudorazione, un meccanismo naturale per abbassare la temperatura interna. Per evitare la disidratazione e mantenere alte le performance, è fondamentale bere regolarmente:

- Prima dell'attività fisica: Circa 2-3 bicchieri d'acqua due ore prima dell'esercizio e uno poco prima di iniziare.
- Durante l'attività: Bere 150-300 ml ogni 15-20 minuti.
- Dopo l'attività: 2-3 bicchieri d'acqua, preferibilmente con una piccola quantità di sodio, per reintegrare i liquidi e i sali minerali persi.

La disidratazione durante l'esercizio fisico può portare a numerosi problemi, come affaticamento, crampi muscolari e riduzione della capacità di concentrazione



Le acque minerali possono essere suddivise in base alla concentrazione di specifici sali

Acque calciche

Contengono un quantitativo di calcio superiore a 150 mg/L. Sono ottime per chi ha carenza di questo minerale in quanto il calcio contenuto in queste acque è biodisponibile ovvero assorbibile dall'organismo senza essere eliminato.

Ideali negli anziani a maggior rischio di osteoporosi, in adolescenza, quando lo scheletro osseo si sviluppa o in gravidanza e in menopausa.

Acque sodiche

Contengono un quantitativo di sodio superiore a 200 mg/L. Sono indicate soprattutto a chi svolge attività fisica intensa, perché utili a recuperare il sodio perso con la sudorazione durante l'allenamento.

Acque iposodiche

Contengono una concentrazione di sodio che non supera i 20 mg/L. Sono consigliate in caso di diete che necessitano un basso apporto di sodio come nei casi di soggetti che soffrono di ipertensione o problemi cardiovascolari.

Acque bicarbonatate

Contengono un quantitativo di bicarbonato superiore a 600 mg/L. Sono indicate in caso di reflusso gastrico e di patologie renali sono lievemente lassative e sono ideali in caso di difficoltà digestive.



Come aumentare l'assunzione di acqua

Ci sono alcuni semplici trucchi per garantire una corretta assunzione di acqua durante il giorno:

1. Distribuire l'assunzione di acqua: bevi regolarmente durante la giornata, cercando di arrivare a 8-10 bicchieri.
2. Mangiare frutta e verdura: sfrutta l'acqua contenuta nei cibi, specialmente in frutta e verdura fresca.
3. Portare una bottiglia con sé una bottiglia da mezzo litro e riempirla tre volte al giorno.
4. Aromatizzare l'acqua: per renderla più interessante, aggiungi fette di frutta o erbe aromatiche come la menta.
5. Bere infusi o tisane: le tisane sono un'ottima alternativa per aumentare l'idratazione.

Come capire se siamo ben idratati

Per capire se siamo correttamente idratati, possiamo osservare tre semplici segnali:

1. La frequenza delle minzioni: deve essere distribuita lungo tutto l'arco della giornata, senza lasciar passare più di due o tre ore. Anche il colore dell'urina è importante: deve essere chiaro e trasparente. Se è di colore giallo intenso significa che è molto concentrata e che il nostro introito di acqua non è sufficiente.
2. Pizzicare un braccio e vedere in quanto tempo la pelle torna ad essere ben tesa. L'epidermide e la secchezza dei tessuti sono indicatori molto visibili dello stato di idratazione/disidratazione corporea.
3. Osservare se la lingua presenta dei solchi sulla sua superficie e non risulta lucida: quando si dice secchezza delle fauci o avere la gola secca: l'idratazione incide anche sullo stato delle mucose



Bibliografia:

- "Acque minerali. Una scelta di gusto e salute" le collane di Fondazione Umberto Veronesi
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, V Revisione
- Linee guida per una sana alimentazione, CREA

Nutrizione in Pillole

"IDRATAZIONE. L'importanza dell'acqua per il nutrimento. Bere: perchè, quanto, cosa."

Giugno 2025

Rubrica a cura della UOS Nutrizione Clinica
D.ssa Michela Barichella

Dietiste
D.ssa Chiara Pusani
D.ssa Valentina Romano
D.ssa Miriam Castelli
D.ssa Francesca Platerote

Progetto grafico Comunicazione e Relazioni Esterne

D.ssa Danilla Castoldi
Direzione editoriale
Dott. Giovanni Muttillo

In collaborazione con UOC Direzione Aziendale Professioni Sanitarie e Sociosanitarie

Dott. Giovanni Muttillo
D.ssa Anna Castaldo

