

ALIMENTAZIONE

DALLA PELLE AL CERVELLO, 8 RAGIONI PER NUTRIRSI D'ACQUA



Senz'acqua non c'è vita: è una frase talmente nota che il suo significato è ormai scontato e per questo sottovalutato. L'acqua è il nutriente più essenziale e rappresenta mediamente il 70% del nostro peso, pertanto il corpo umano ne ha bisogno per funzionare adeguatamente. La sopravvivenza degli esseri umani senza bere è di circa due giorni, a seconda delle condizioni climatiche, dei livelli di attività e di altri fattori, mentre la mancanza di altri nutrienti può interferire con la sopravvivenza solo dopo periodi molto più lunghi. La scarsità d'acqua si riflette su salute, bellezza, efficienza fisica ed intellettuale; essa costituisce l'elemento principale della maggior parte delle cellule dell'organismo e riveste molti ruoli importanti.

L'idratazione

1. **Trasporto delle sostanze nutritive ed eliminazione delle scorie.** Un organismo ben idratato riesce a trasportare meglio le sostanze nutritive alle cellule: i **carboidrati**, le **vitamine**, i **minerali** compreso l'ossigeno sono fondamentali per le cellule che hanno il compito di produrre, tramite loro, l'energia necessaria per il funzionamento dell'organismo. L'idratazione facilita anche il meccanismo contrario, ovvero l'eliminazione delle scorie del metabolismo, anch'esso indispensabile per il corretto funzionamento cellulare.
2. **Funzioni cognitive.** Un'adeguata idratazione garantisce l'arrivo di sangue più ossigenato alle cellule cerebrali, rendendo il cervello più vigile. Una perdita di acqua definita lieve (1-2% del peso corporeo), può pregiudicare la capacità di concentrazione. Mentre una perdita di acqua superiore al 2% può influenzare negativamente le capacità di elaborazione del cervello, danneggiando la memoria a breve termine.
3. **Apparato cardiovascolare.** Una buona regolazione dell'equilibrio idrico è essenziale per mantenere la pressione arteriosa entro i valori di normalità che permettono l'arrivo di ossigeno in modo costante ai vari organi. La disidratazione si accompagna ad una riduzione della gittata cardiaca, con conseguente diminuzione della pressione arteriosa e aumento della frequenza cardiaca.

4. **Funzionalità renale.** Una corretta idratazione aiuta i reni ad eliminare le scorie e i nutrienti in eccesso principalmente attraverso le urine. I reni regolano i livelli di acqua nell'organismo aumentando o diminuendo il flusso di urina e controllano i livelli di sodio e di altri elettroliti. Normalmente i reni di un individuo sano ben idratato filtrano circa 180 litri di acqua al giorno.
5. **Funzioni digestive e assorbitive.** L'acqua è necessaria per disciogliere i nutrienti, condizione necessaria affinché vengano assorbiti nel sangue e trasportati alle cellule. Un'idratazione insufficiente rallenta la digestione e una scarsa idratazione cronica può portare alla stitichezza.
6. **Muscoli e articolazioni.** L'acqua agisce da lubrificante per i muscoli e le articolazioni, fungendo da cuscinetto per queste ultime e aiutando il corretto funzionamento dei muscoli. I muscoli e le articolazioni, oltre alle ossa, sono necessari per sorreggerci, sederci, muoverci ed eseguire tutte le attività quotidiane.
7. **Pelle** □. Una buona idratazione aiuta anche a preservare l'elasticità, la morbidezza e il colorito della pelle. La mancanza di elasticità favorisce l'insorgere delle rughe. La pelle funge da prima barriera contro agenti patogeni e contribuisce a prevenire lo sviluppo di infezioni ed allergie.
8. **Temperatura** □. L'acqua presente nell'organismo gioca un ruolo importante come termoregolatore, poiché regola la temperatura complessiva del corpo.

Cos'è la disidratazione?

La disidratazione si verifica quando il corpo perde più acqua di quanta ne assuma. Spesso è accompagnata da alterazioni nell'equilibrio di sali minerali o elettroliti, soprattutto per quanto riguarda le concentrazioni di sodio e di potassio.

Di norma, il corpo umano perde circa 2-3 litri di acqua ogni giorno (attraverso il respiro, le urine, la defecazione e la sudorazione), che deve poi reintegrare. Se l'acqua persa non viene reintegrata, il corpo può andare incontro a gravi conseguenze. L'idratazione corporea totale e il bilancio tra l'assunzione e il rilascio di acqua sono determinati da un preciso meccanismo di controllo, in base al quale più **acqua** viene **eliminata** (escrezione) più si stimola l'assunzione con la sete.

Nel cervello si trovano gli **osmorecettori**, cellule in grado di rilevare eventuali diminuzioni di acqua nelle altre cellule e, quindi, di attivare il meccanismo della sete, ovvero il processo di ricerca ed assunzione di acqua. In concomitanza viene rilasciato nel sangue l' **ormone antidiuretico** (**ADH** o vasopressina) che, come dice il nome, viene attivato a livello renale al fine di ridurre le perdite idriche nelle urine (antidiuresi).

Se l'acqua viene ingerita tempestivamente, ripristina i normali livelli e blocca i meccanismi messi in atto dalla sua mancanza. Se invece non vengono assunti rapidamente dei liquidi, o vengono assunti in quantità insufficiente, aumentano i livelli di ADH nell'organismo e la produzione di urina diminuisce ulteriormente. Tale processo si manifesta per mezzo di una diminuzione della minzione e dalla concentrazione delle urine che modificano il colore e diventano più scure rispetto al normale. Il mancato equilibrio tra l'assunzione e la perdita d'acqua e di minerali, soprattutto del sodio e del potassio, può portare alla disidratazione.

A seconda della percentuale di acqua persa la disidratazione può essere classificata come:

Isotonica (acqua e sodio persi in quantità simili) che è tipica dei bambini in tenera età in seguito a vomito e diarrea;

Ipertonica (perdita di acqua maggiore rispetto al sodio) che è più comune in persone affette da diabete;

Ipotonica (perdita maggiore di sodio rispetto all'acqua) che è la forma più grave per la salute dell'individuo. Può seguire a forte sudorazione o perdita di liquidi in seguito a disturbi gastrointestinali, abuso di diuretici oppure di una compensazione del deficit d'acqua (ed elettroliti) unicamente attraverso la sua assunzione. Questa forma può causare iponatremia, disturbo elettrolitico in cui la concentrazione del sodio nel plasma è più basso del normale e pertanto determina un passaggio (per motivi osmotici) di liquidi all'interno delle cellule cerebrali causando svariati sintomi a seconda della gravità (da cefalea e nausea a edema cerebrale, se il gonfiore esercita una pressione sul cervello).

Le cause della disidratazione

Una leggera disidratazione è uno stato comune, ed è causata generalmente dalla mancata assunzione della corretta quantità di liquidi nell'arco della giornata. Tra le cause comuni della disidratazione rientrano:

Diarrea

- Evacuazione di feci liquide e copiose. È una delle ragioni principali per cui una persona perde acqua in quantità elevate. Si tratta di un'infezione che può essere provocata da batteri, virus o parassiti. A livello mondiale, oltre quattro milioni di bambini muoiono ogni anno a causa della disidratazione provocata dalla diarrea.

Vomito

- Emissione, involontaria, riflessa del contenuto gastrico dalla bocca. Nei casi in cui il vomito si manifesta in modo violento e prolungato può favorire l'insorgenza della disidratazione. Il rischio di disidratazione causata dal vomito è maggiore nei neonati e nei bambini, negli anziani, nelle persone affette da disturbi alimentari (ad es. bulimia) e in chiunque assuma farmaci che causano il vomito.

Diuresi eccessiva

- Perdita elevata di acqua attraverso le urine. Alcuni farmaci come i diuretici o patologie come diabete e tumore del rene possono aumentare in modo patologico la perdita di liquidi attraverso le urine. Il diabete è caratterizzato da elevati livelli di zuccheri nel sangue che si riversano nelle urine, provocando un eccessivo richiamo di liquidi che conduce a una significativa disidratazione.

Sudorazione eccessiva

- Avviene in particolari condizioni climatiche o condizioni fisiche. In presenza di elevata umidità il sudore gocciola dal corpo invece di evaporare e quindi non provoca la perdita di calore da parte dell'organismo che perde ancora più acqua nel tentativo di disperdere una maggior quantità di calore. Una forte sudorazione si verifica anche durante la **pratica di sport** o di altre attività fisiche pesanti in condizioni fredde e asciutte, che contribuiscono al rischio di disidratazione.

Febbre, ustioni o scottature solari

- In diverse condizioni, caratterizzate dall'aumentata temperatura corporea, vi è maggiore esigenza di liquidi per l'espletamento delle corrette funzioni corporee. La febbre insorge come conseguenza di un'infezione e il corpo usa un discreto quantitativo d'acqua sotto forma di sudore per raffreddarsi. Le vittime di ustioni si disidratano perché l'acqua filtra nei tessuti danneggiati e si perde attraverso l'evaporazione.

Bambini e anziani

- Il rischio di disidratazione colpisce tutte le fasce della popolazione. Tuttavia le sottopopolazioni maggiormente esposte sono i **bambini** più piccoli, gli **anziani** e le persone affette da **malattie croniche**, per le quali un'assunzione inadeguata di liquidi a temperature elevate o durante l'esercizio fisico, può impoverire maggiormente le riserve d'acqua dell'organismo.

Perché non sentiamo la sete?

Diversi possono essere i fattori implicati, fisiologici o psicologici:

- La capacità di avvertire la sete è minore rispetto alla sensazione di fame e diminuisce con l'età.
- Non si conoscono i benefici dell'assunzione di liquidi e quindi viene trascurata.
- Alcuni farmaci possono influenzare la risposta ormonale e celare le necessità di acqua.
- Ci si dimentica di bere.

- Mancato apprezzamento del gusto dell'acqua.
- Assenza di acqua facilmente disponibile.
- Necessità di minzione frequente e disagi correlati sul posto di lavoro.

La valutazione cognitiva della disponibilità dei servizi igienici potrebbe essere uno dei fattori che determinano quando e dove una persona decide di bere, indipendentemente dalla presenza dei segnali fisiologici della sete.

Puoi leggere anche:

[Dimagrire è come bere un bicchiere d'acqua](#)

[Colpo di calore: come affrontarlo](#)

[Estate: consumare più acqua e cibi idratanti](#)