

ALIMENTAZIONE

ESTATE: CONSUMARE PIÙ ACQUA E CIBI IDRATANTI



L'acqua è vita, il nostro organismo è composto per circa il 70% da acqua, ciò di cui ci nutriamo contiene per lo più acqua e soprattutto è necessario garantire un adeguato apporto di acqua tutti i giorni, in qualsiasi stagione, per rimanere in salute.

Tuttavia in alcuni periodi dell'anno, come in estate, occorre fare maggior rifornimento di acqua e cibi idratanti. Per quali ragioni? Con l'aumento delle temperature il corpo perde più liquidi, attraverso la sudorazione e il respiro: questi liquidi vanno quindi integrati. Assieme all'acqua si perdono anche sali minerali e vitamine idrosolubili, per questo oltre a bere più acqua è opportuno consumare cibi idratanti e ricchi di minerali e vitamine, in particolare frutta e verdura.

Avere un'idratazione adeguata quindi non solo favorisce uno stato di benessere generale e aiuta a eliminare le tossine, ma evita anche ulteriori problemi che la disidratazione comporta: dalla stipsi a problemi più seri come malori e stato confusionale.

Fabbisogno di acqua giornaliero

Il nostro organismo necessita di circa 3 litri di acqua al giorno: un litro e mezzo viene introdotto attraverso gli alimenti e il restante litro e mezzo con l'acqua bevuta. Se normalmente viene consigliato di consumare circa 8 bicchieri di acqua al giorno, d'estate i bicchieri dovrebbero arrivare a 10. Complessivamente con alimenti e acqua l'introito del giorno estivo dovrebbe essere intorno ai 2 litri circa.

I cibi più idratanti

Quali cibi e bevande sono quindi da preferire per soddisfare le necessità di acqua durante la bella stagione?

- **Innanzitutto vanno scelti i cibi più "acquosi", come la frutta, in particolare anguria e melone,**

la verdura, il latte, i succhi di frutta, lo yogurt, sorbetti e gelati alla frutta. Meglio assumere bevande poco o per niente zuccherate.

- Per gli anziani, che spesso bevono poco d'estate, si consigliano passati e creme di verdura.
- Per la merenda dei bambini si può optare per ghiaccioli e gelati alla frutta, senza esagerare perché sono alimenti ricchi di zuccheri e anche grassi.
- Via libera invece a spremute, frullati e frappè a base di frutta e latte, centrifugati, verdura, latte e yogurt.
- Naturalmente, più acqua che tra l'altro, non fornisce calorie, ma se calcica con almeno 200 mg di calcio per litro è un'ottima fonte per integrare questo minerale, considerando che la popolazione italiana ne assume meno del fabbisogno giornaliero.

Mantenere un'idratazione adeguata nelle varie situazioni

Va ricordato che è importante mantenere un'idratazione adeguata in qualsiasi situazione: infatti semplicemente respirando si perdono tra i 250-350 millilitri di acqua al giorno. Per questo motivo bisogna tenere presenti alcuni accorgimenti:

- **È bene idratarsi con più frequenza se si verifica un aumento della sudorazione, o in caso di diarrea o vomito.**
- **Bisogna fare attenzione quando si è in montagna, perché in alta quota si tende a urinare più spesso e la frequenza respiratoria aumenta.**
- **Il fabbisogno di acqua aumenta durante gravidanza e allattamento, va da 2 fino a 3 litri per le donne che allattano.**
- **Se si sente molto caldo, bagnare il corpo per diminuire la temperatura.**

Per concludere, l'acqua non solo ha effetti positivi sulla salute e il benessere dell'organismo, ma ha anche risvolti da un punto di vista estetico: **rende la pelle più liscia e conferisce forma e rigidità ai tessuti.**