

COMUNICATI STAMPA

ARRIVA L'ESTATE: BERE PIÙ ACQUA E CONSUMARE CIBI IDRATANTI

(Milano, 14 giugno 2011) - - Per combattere il caldo estivo è importante assumere una maggiore quantità di cibi ricchi di acqua, senza dimenticare di bere comunque più acqua. Da uno studio dell'Osservatorio Nutrizionale e sugli stili di vita "Grana Padano" (*composto da medici, pediatri e dietisti, vedi scheda di seguito*), risulta che gli italiani seguono generalmente una dieta ricca di cibi "idratanti", ma devono in ogni caso essere più attenti all'idratazione, soprattutto nel periodo estivo.

"Il nostro organismo necessita di circa 3 litri di acqua al giorno - spiega la dottoressa Michela Barichella, Responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione clinica ICP di Milano - un litro e mezzo viene introdotto con gli alimenti ed un litro e mezzo bevendo acqua. Il che vuol dire che se la quantità giornaliera di bicchieri d'acqua necessaria varia da 6 a 8, d'estate i bicchieri dovrebbero aumentare fino a 8/10. Per quanto riguarda gli alimenti, gli italiani introducono mediamente tramite essi circa 1200 ml di acqua al giorno, ma d'estate queste quantità dovrebbero aumentare, bisognerebbe arrivare almeno a 1600/1700 millilitri quotidiani".

I cibi più "acquosi" sono la frutta, in particolare anguria e melone, la verdura, il latte, i succhi di frutta, lo yogurt, i sorbetti e i gelati, che gli italiani consumano mediamente a sufficienza. **L'Osservatorio Grana Padano ha svolto uno studio** sulla base dei dati riguardanti 7.500 persone, studio da cui emerge che introduciamo, attraverso ciò che mangiamo, circa 1200 millilitri di acqua al giorno: a introdurre più alimenti ricchi di acqua sono gli uomini (1263 ml) rispetto alle donne (1061 ml) e gli alimenti più ricchi di acqua sono introdotti maggiormente nel periodo primaverile rispetto all'inverno (1266 ml versus 981 ml).

"Avere un'idratazione adeguata - spiega ancora la dott.ssa Barichella - oltre a garantirci uno stato di benessere generale e a favorire l'eliminazione delle tossine, evita tutti i problemi che la disidratazione comporta: da problemi semplici, ma fastidiosi, come la stipsi, a problemi più importanti, come lo stato confusionale che può comparire più facilmente nei periodi caldi e nelle persone anziane".

Secondo gli esperti dell'Osservatorio, gli anziani tendono a bere poco e soprattutto nei periodi caldi sono soggetti a malori dovuti proprio alla scarsa idratazione. I passati e le creme di verdura sono sicuramente preziosi per coloro che, in là con gli anni, magari faticano a masticare, mentre per la merenda dei bambini, che non sempre bevono a sufficienza, sì a ghiaccioli e gelati, senza esagerare a causa dello zucchero contenuto in questi prodotti.

Per mantenere un'adeguata idratazione in estate meglio quindi più spremute, frullati, centrifugati, frappé, verdura (soprattutto cotta), latte e yogurt, e, naturalmente, più acqua. L'acqua infatti, non ha valore calorico, può essere bevuta indifferentemente frizzante o naturale, ed è un'ottima fonte di sali minerali.

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA IDRATAZIONE

- É necessario idratarsi con più frequenza quando si registra un aumento della sudorazione, per esempio quando si ha la febbre o ci si trova in luoghi particolarmente caldi, o anche in caso di perdite idriche dovute a diarrea o vomito.
- Occorre reintegrare i liquidi durante e dopo l'attività fisica perché il corpo, per prevenire un innalzamento eccessivo della temperatura, attiva la sudorazione che, com'è noto, favorisce la disidratazione.
- L'acqua è un alleato importante, in modo particolare per chi fa attività fisica regolare: essendo la massa

muscolare costituita al 75% da acqua, questa ne favorisce lo sviluppo.

- L'acqua preserva la corretta lubrificazione delle articolazioni del corpo.
- Occorre far particolarmente attenzione a mantenersi idratati quando si va in montagna. In alta quota infatti (oltre i 2500 metri), si tende ad urinare di più e la frequenza respiratoria aumenta, con conseguente incremento delle perdite di acqua da parte del corpo.
- Idratarsi è necessario in ogni situazione: semplicemente respirando infatti, si perdono di norma tra i 250 e 350 millilitri di acqua al giorno.
- L'acqua non ha effetti positivi solo su salute e benessere dell'organismo, ma presenta anche un effetto "estetico": essa infatti conferisce forma e rigidità ai tessuti.
- Un'adeguata idratazione ha anche la funzione di mantenere umide le superfici di naso, occhi e orecchie.
- Il fabbisogno di acqua aumenta durante gravidanza e allattamento: le donne incinte dovrebbero infatti bere almeno 2 litri di acqua al giorno, quelle che allattano almeno 3 litri, necessari alla produzione di latte.

PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 – 349 4757783

e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it

sito internet: www.osservatorio.granapadano.it