

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

BERE TANTA ACQUA FA DIMAGRIRE?

Chi sta cercando di **dimagrire** avrà senz'altro sentito dire che **bere moltissima acqua** al giorno sia un **rimedio naturale infallibile per bruciare tante calorie ed eliminare i chili in eccesso**. In sostanza, si crede che più acqua si beve, più chili si perdono. È indubbio che, per mantenere un buono stato di salute, il nostro corpo ha bisogno ogni giorno della giusta quantità di acqua per reintegrare le perdite idriche (urine, sudore, etc.) e per garantire condizioni ottimali per la maggior parte dei processi fisiologici. Tuttavia, bere più acqua del dovuto (così come berne troppo poca) **è dannoso per la salute** perché può manifestarsi una **diluizione dei minerali elettroliti** nel sangue, in particolare **sodio e potassio**, che svolgono invece una funzione indispensabile nella regolazione dei liquidi tra l'interno e l'esterno delle nostre cellule. Pertanto, la convinzione che bere quantità eccessive di acqua faccia perdere peso è **priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Segni e sintomi di un eccessivo consumo d'acqua**

I sintomi dell'assunzione eccessiva d'acqua comprendono **mal di testa, nausea e vomito, aumento della pressione sanguigna, confusione, sonnolenza e stanchezza eccessive, difficoltà a respirare**. Se si presenta uno o più di tali sintomi, è bene avvisare tempestivamente il proprio medico.

- **Quanta acqua al giorno?**

Gli esperti dell'**EFSA** (European Food Safety Authority) hanno recentemente ridefinito i valori dietetici di riferimento di diversi nutrienti, tra cui anche l'acqua. A seconda dell'età e del sesso, per godere di buona salute bisogna assumere:

- > **100 millilitri per chilo di peso corporeo al giorno** (mL/kg/giorno) nei **neonati** fino a **6 mesi** di vita;
- > **800-1000 millilitri al giorno** (mL/giorno) nei **bambini tra i 6 mesi e l'anno di età**;
- > **1100-1300 mL/giorno** nei **bambini tra 1 e 3 anni**;
- > **1600 mL/giorno** nei **bambini tra 4 e 8 anni**;
- > **2100 mL/giorno** nei **bambini maschi tra 9 e 13 anni**, **1900 mL/giorno** per le **bambine femmine**;
- > **2 litri al giorno** (2 L/giorno) nelle adolescenti, adulte e anziane, **2,5 L/giorno** per gli adolescenti, adulti e anziani.

Tali valori si riferiscono sia all'acqua consumata direttamente, sia a quella che si assume attraverso alimenti e bevande di ogni genere, in condizioni di **moderate temperature** ambientali e **livelli medi di attività fisica**. In condizioni di caldo estremo ed esercizio fisico intenso, o altre situazioni inducano **disidratazione**, i livelli d'acqua da assumere possono variare sensibilmente.

- **Quale acqua bere?**

Va bene sia quella del rubinetto, che quella minerale. Tra le acque in bottiglia, specie per chi soffre di **osteoporosi** o osteopenia, è preferibile scegliere quelle con **più di 200 mg di calcio per litro** (acque calciche) e con valori di sodio **inferiori a 20mg/L** (iposodiche) poiché il sodio in eccesso favorisce l'eliminazione di calcio. È importante però ricordare che il calcio nella sua forma **più biodisponibile** (cioè assimilabile) si trova nel **latte e nei suoi derivati** come il Grana Padano DOP che, in soli 25 g, apporta quasi **300 mg** di questo prezioso minerale, la maggiore quantità di calcio a parità di peso tra i formaggi italiani tradizionali più consumati, oltre a tante **proteine** ad alto valore biologico - inclusi i 9 aminoacidi essenziali - **vitamine** importantissime come la **A** e quelle del gruppo B (**B2** e **B12**) e **minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**. Questo formaggio è anche **naturalmente privo di lattosio**, perciò può offrire tutti i buoni nutrienti del latte vaccino anche a chi ne è intollerante.

Ricorda:

Bere quantità eccessive di acqua non fa dimagrire. Per perdere peso bisogna rispettare il proprio **bilancio energetico** e fare attività fisica regolare: prova **questo programma** di controllo del peso completamente gratuito, **adatto anche ai vegetariani**, che fornisce menu equilibrati in base alle calorie giornaliere e un piano di attività fisica mirato.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01