

SALUTE E DIS-INFORMAZIONE

## L'ACQUA VA BEVUTA LONTANO DAI PASTI?

Alcune persone sono convinte che l'acqua non vada bevuta durante i pasti, altre pensano invece che vada bevuta prima di cominciare a mangiare. Questo perché, così facendo, pensano di digerire più facilmente e quindi di dimagrire in modo più rapido. Limitare l'acqua non è una buona abitudine da seguire: l'acqua svolge un ruolo indispensabile e vitale in moltissimi processi biologici e metabolici del nostro organismo. Infatti, i principi dell'**equilibrata alimentazione** suggeriscono di bere frequentemente, un poco alla volta, non meno di 1.5 litri di acqua al giorno, salvo diverso parere medico, a tutte le ore del giorno e anche durante i pasti. Pertanto, la convinzione che bere acqua lontano dai pasti faccia bene, aiuti a digerire e a perdere peso è **totalmente priva di fondamento scientifico**.

### **La verità scientifica:**

- **Acqua e digestione**

Bere la giusta quantità di acqua durante il pasto, quindi uno o più bicchieri fino a circa 600-700 ml, serve a rendere più morbidi gli alimenti ingeriti, migliorandone la consistenza e quindi agevolando anche la **digestione** e il corretto transito intestinale. I processi digestivi potrebbero leggermente allungarsi solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, perché i succhi gastrici vengono diluiti.

- **Acqua e peso**

L'acqua non apporta calorie, quindi non può contribuire all'aumento di peso. Bere acqua prima dei pasti non fa **dimagrire**, al massimo favorisce il senso di sazietà che, a sua volta, tenderà a farci ridurre le porzioni di cibo durante il pasto. Per dimagrire in modo adeguato bisogna associare la corretta ed equilibrata alimentazione all'**attività fisica** regolare, almeno 150-300 minuti a settimana. Se devi perdere peso, puoi aiutarti con **questa App** che dispensa **gratis** gustosi menu della tradizione italiana costruiti sulla base del tuo fabbisogno calorico, oltre che un programma di attività fisica mirato.

- **Acqua e disidratazione**

Il nostro corpo perde in media 2-3 litri di acqua al giorno (attraverso il respiro, le urine, la defecazione, la sudorazione), che deve poi reintegrare. Se l'acqua persa non viene reintrodotta, il corpo può andare incontro conseguenze anche gravi (colpo di calore, il sangue circola con più difficoltà nei vasi, il cuore si affatica, etc.). L'acqua può non essere eliminata velocemente e pesandosi si può notare uno o anche due chili in più del solito, ma ciò che veramente ci dice se siamo ingrassati è l'indice di massa grassa e il **BMI**. Con **questo** programma gratuito puoi calcolare il tuo BMI e la percentuale della massa grassa, così da valutare il tuo stato fisico e di salute.

### **Ricorda:**

L'acqua è il nutriente più essenziale e rappresenta mediamente il 70% del nostro peso corporeo, pertanto il corpo umano ne ha bisogno per funzionare adeguatamente. Bevuta in qualsiasi momento della giornata, l'acqua fa sempre bene: bevine ogni giorno almeno 1.5 litri e non sostituirla con bevande che contengono **zuccheri aggiunti**, come acqua tonica, tè freddi, limonata, etc.

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



PSR LOMBARDIA  
L'INNOVAZIONE  
METTERE RADICI  
2014 2020



Regione  
Lombardia

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