

## Quanto bisogna bere al giorno? Tutte le domande sull'acqua



© Chechi Pe / Flickr.com

Giovedì 29 maggio 2014

Esiste l'**acqua migliore** in assoluto? Quanto dobbiamo bere? L'acqua è l'unica bevanda a zero calorie? Perché alcune acque contengono nitrati o arsenico? Meglio bere l'acqua leggera o quella ricca di sali? Liscia o gassata? **Pubblica o privata**? Come si può contribuire personalmente al **risparmio idrico**?

**Il nuovo libro di Giorgio Temporelli sulla risorsa naturale più importante. Pubblichiamo alcuni estratti.**

### Quanto dobbiamo bere?

Il **fabbisogno idrico di un individuo** è influenzato dall'età, dall'attività fisica, dalla temperatura dell'ambiente e dall'alimentazione (i cibi salati, per esempio, richiedono acqua proprio per diluire l'eccesso di sali); tuttavia, mediamente, un organismo sano necessita di **circa 2,5 litri di acqua al giorno** (questa è la quantità di acqua che normalmente viene persa attraverso le urine, le feci, il sudore e l'espirsto).

Attenzione però, **non è questo il volume che assumiamo direttamente sotto forma di acqua.** L'apporto necessario all'equilibrio idrico corporeo avviene anche grazie alle bevande, che sono essenzialmente costituite da acqua, come ad esempio il **vino** (un vino da pasto con gradazione alcolica di 12° è costituito per oltre l'85% da acqua), il **latte** (90%), lo **yogurt** (88%), **succhi di frutta** (oltre l'80%) e bibite varie (oltre l'85%).

Una frazione considerevole dell'acqua viene **assunta attraverso i cibi solidi** come acqua in essi contenuta, ma anche per la frazione assorbita durante la cottura e per la parte metabolica, ovvero l'acqua originata dall'ossidazione dei nutrienti energetici contenuti negli alimenti. Possiamo dire quindi che dei 2,5 litri da assumere ogni giorno, **circa 1,5 litri sono attribuibili alle bevande e 1 litro ai cibi.**

L'acqua è sicuramente la migliore bevanda per dissetarsi. Non ci si può negare il piacere di bere una birra o una bibita fresca o di accompagnare alcuni piatti con un buon bicchiere di vino, tuttavia è l'acqua la bevanda con il **maggior potere idratante** e che, nello stesso tempo, **non apporta né calorie né altre sostanze** in grado di caricare ulteriormente l'organismo anziché depurarlo. Le bibite, seppur costituite in gran parte da acqua, sono generalmente fonti di zuccheri e talune, come ad esempio il latte e le bevande da esso derivate, anche di grassi.

Un cenno va fatto all'**intossicazione da acqua**, un fenomeno che può manifestarsi come una complicazione secondaria di alcuni disturbi metabolici. Il soggetto sano può bere quanta acqua vuole, invece certi stati patologici (nefropatie croniche, abuso di farmaci antidiuretici, mixedema) possono contribuire ad un accumulo di acqua a livello extracellulare, con la conseguente riduzione (per diluizione) della concentrazione di sodio in tali comparti.

Il sodio rappresenta il principale catione extracellulare e svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della distribuzione dell'acqua nei diversi compartimenti del nostro organismo: condiziona notevolmente la pressione osmotica del liquido extracellulare, contribuisce al mantenimento dell'equilibrio acido-base (indispensabile per lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche), influenza i livelli di cloro e potassio nel sangue e aiuta a favorire la funzione neuromuscolare.

Un'eccessiva introduzione di acqua nell'organismo, o una ridotta escrezione, può portare ad un'anomala diluizione della concentrazione del sodio (iponatriemia), a cui consegue una vera e propria intossicazione che può compromettere la corretta funzionalità dell'organismo e condurre nei casi limite alla morte. Si deve bere, ma anche dare il tempo all'organismo di utilizzare e smaltire l'acqua introdotta.

### **È controindicato bere durante i pasti?**

Molto spesso si sente dire che bere durante i pasti diluisce i succhi gastrici, impedendo così una buona digestione; in realtà bere durante il pasto, seppur con **moderazione**, non solo non presenta particolari controindicazioni ma può svolgere un effetto positivo. Un particolare **effetto digestivo** è proprio delle acque frizzanti (effervescenti naturali o addizionate di anidride carbonica), ma anche delle acque bicarbonato-calciche con contenuto salino medio-alto, in grado di generare effetto tampone sullo stomaco e di stimolare la motilità intestinale.

### **Perché i cibi salati e quelli troppo dolci fanno venire sete?**

Quando mangiamo troppi **dolci** può succedere che il corpo non riesca a produrre rapidamente l'insulina necessaria, provocando così il desiderio di bere per diluire gli zuccheri passati nel sangue. Analogamente, i cibi molto saporiti scatenano l'istinto della sete perché il **sale**, passando nel sangue, rompe l'equilibrio salino esistente; vengono così stimolati i recettori preposti a ristabilire l'omeostasi e si beve.

Anche quando si bevono **alcolici** viene sete, questo perché l'alcool, che viene in parte eliminato dal rene, nel processo di smaltimento porta con sé dell'acqua

---

### **Approfondisci**

*Acqua: sai cosa bevi? Conoscere e usare consapevolmente la più importante risorsa naturale* (Il Pensiero Scientifico Editore, 2014, 160 pp, 14 Eu) di **Giorgio Temporelli**

[Giorgio Temporelli](#) è esperto in igiene, normativa e tecnologie del trattamento delle acque  
Consulente Scientifico per la Fondazione AMGA, collabora con il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità.

---