



Quest'anno il caldo è arrivato in anticipo e ci accompagnerà (speriamo) per qualche mese.

Caldo e vita più attiva (visto che si avvicinano le vacanze) aumentano la sudorazione e quindi la perdita di acqua, il principale costituente del nostro organismo. Forse non ci pensiamo abbastanza spesso, ma il nostro corpo è fatto principalmente di acqua: circa il 60% del peso è determinato dall'acqua, ovvero in una persona che pesa 70 kg vi sono circa 44 kg di acqua. Questa percentuale varia con l'età: infatti mentre un neonato è più acquoso di un adulto (75% di acqua) con il passare degli anni la percentuale scende fino a raggiungere il minimo nell'anziano. Anche la costituzione corporea influenza la quantità di acqua di cui siamo fatti: i muscoli infatti contengono più acqua rispetto al tessuto grasso, quindi a parità di peso ha più acqua un soggetto magro che uno grasso.

Ma a cosa serve tutta quest'acqua? Le sue funzioni sono tantissime: è il mezzo di trasporto di tutte le sostanze nel nostro organismo: nutrienti, microelementi, ormoni, enzimi... in essa si sciolgono e si lasciano traghettare di qua e di là. La sua presenza è anche fondamentale per permettere il funzionamento delle articolazioni, che si muovono senza attrito grazie alla presenza di morbide cartilagini e di liquidi di vario tipo, che senza acqua non sareb-

Acqua, acqua...

bero liquidi e perderebbero quindi la loro funzione. Serve anche per eliminare scorie e sostanze tossiche, attraverso le urine; a regolare la temperatura corporea attraverso la sudorazione; a mantenere una consistenza morbida delle feci e permetterne quindi l'eliminazione. Insomma, l'acqua serve un po' a tutto ed è quindi importante che venga consumata in quantità adeguate.

Quanta acqua?

Come sempre è facile dire: "consumare in quantità adeguata", ma qual è

tazione che causano moltissimi morti soprattutto tra i bambini, nei paesi in via di sviluppo).

Ma non siamo tutti uguali e così come c'è una grossa variabilità nel fabbisogno di energia e nutrienti, anche il fabbisogno d'acqua varia a seconda di molti fattori. Vediamo i principali:

- **Alimentazione:** chi mangia tanta frutta e verdura ha bisogno di bere meno di chi mangia principalmente carne e carboidrati. Frutta e verdura contengono infatti oltre il 90% di ac-

quindi ricordarsi di bere durante o dopo uno sforzo fisico. Regole precise non esistono, ma di sicuro può essere utile ricordarsi che uno sforzo di una certa intensità può causare una perdita di circa un litro di acqua all'ora.

Ma cosa bere?

Mettiamo a confronto i pro e i contro delle varie opzioni per essere in grado di scegliere cosa bere. Nel grafico sono mostrate le calorie ed i grammi di zuccheri semplici forniti da 1 porzione di bevande

pubblicità di bibite super dissetanti: ma con tutto lo zucchero che contengono sono davvero dissetanti?

- **Bibite:** le bibite sono un concentrato di zucchero. Bere una lattina di una qualsiasi bibita di tipo classico (aranciata, coca o pepsi, gassose, spume, ecc) è come mangiare 10 cucchiaini di zucchero da 3 grammi ciascuno. Inoltre, purtroppo una lattina tira l'altra.... Quanti bicchieri o lattine beviamo in un giorno? Se facciamo un po' i conti è facile capire come le calorie liquide siano uno dei pericoli del mondo moderno e forse tra le principali responsabili dell'ondata di obesità che ha colpito una grossa fetta degli abitanti della terra. Provate a pensare alle immagini dei film americani, con la gente che gira per strada con in mano un bicchierone pieno di coca cola o altro beverage: tra l'altro quella porzione è molto superiore a quella della classica lattina da 330 ml!! Attenti perché anche da noi si va in quella direzione (le dosi stanno lievitando!!).
- **Tè, tisane e caffè:** ricco di sostanze antiossidanti e stimolanti, il tè si può considerare una buona bevanda per aumentare l'ingestione di liquidi, sia d'inverno che d'estate. Si noti però che il tè freddo venduto già pronto, in bottiglia o lattina, è sempre già dolcificato e quindi da evitare. Meglio prepararlo in casa, abituandosi piano piano a ridurre fino ad eliminare lo zucchero o i dolcificanti. Esistono

L'acqua nell'organismo umano

Approssimativamente il 75% dei muscoli e degli organi interni e il 10% del tessuto adiposo sono costituiti da acqua. Lo stesso scheletro è costituito per oltre il 30% da acqua. Il 66% del totale dell'acqua presente nel nostro organismo è localizzato all'interno delle cellule e ne determina il volume e il turgore. Il 6-7% è presente nel plasma, il 2% nella linfa e il 23-25% è acqua extracellulare, localizzata negli spazi esistenti tra le cellule. (da: Linee Guida per una buona Alimentazione Italiana, 2003).

questa quantità? Dicono gli scienziati che il nostro corpo ha bisogno di circa 1 millilitro d'acqua per ogni caloria bruciata e quindi circa 2000 ml (cioè 2 litri) per un consumo medio di 2000 calorie. Di sicuro meglio bere troppo che troppo poco: l'acqua in eccesso viene eliminata sotto forma di urina, mentre la sete non è purtroppo sempre un indicatore affidabile, perché non tutti e non sempre abbiamo la giusta percezione del bisogno di bere. Una scarsa idratazione porta a molti inconvenienti sia immediati che a lungo termine (secchezza della bocca, della pelle, calcoli renali e biliari e probabilmente anche alcuni tipi di tumore, come quello alla vescica, oltre naturalmente a fenomeni acuti di disidra-

qua.

- **Clima:** con il caldo il corpo si surriscalda. La sudorazione è il meccanismo che permette di mantenere una temperatura corporea costante. Il sudore infatti evaporando sottrae calore al corpo. Quindi nella stagione calda, o in caso di febbre, il fabbisogno idrico aumenta. Anche un clima freddo e secco può determinare l'aumento dei bisogni di acqua.
- **Attività fisica:** il movimento causa l'aumento del consumo di acqua, perché la "combustione" del glucosio, necessaria per fornire energia, genera effettivamente calore, che deve essere dissipato con lo stesso meccanismo già visto sopra. E' bene

di uso comune, messe a confronto con i contenuti di 1 cucchiaino di zucchero.

- **Acqua:** dell'acquedotto o in bottiglia, è il liquido per eccellenza. Li troviamo tutto quel che ci serve per idratarci nella giusta misura: fornisce anche sali minerali (tra cui il calcio di cui abbiamo bisogno per le nostre ossa) e ha il grandissimo vantaggio di non fornire calorie. Minerale o oligominerale, frizzante o naturale, è solo questione di gusto. A volte quella del rubinetto sa un po' di cloro, ma certo meglio quello che il pericolo di contaminazioni virali o batteriche. Solo che a volte ci viene a noia, soprattutto perché siamo bombardati dalle mille

sano&buono a cura di S. Salvini Rubrica su alimentazione e salute

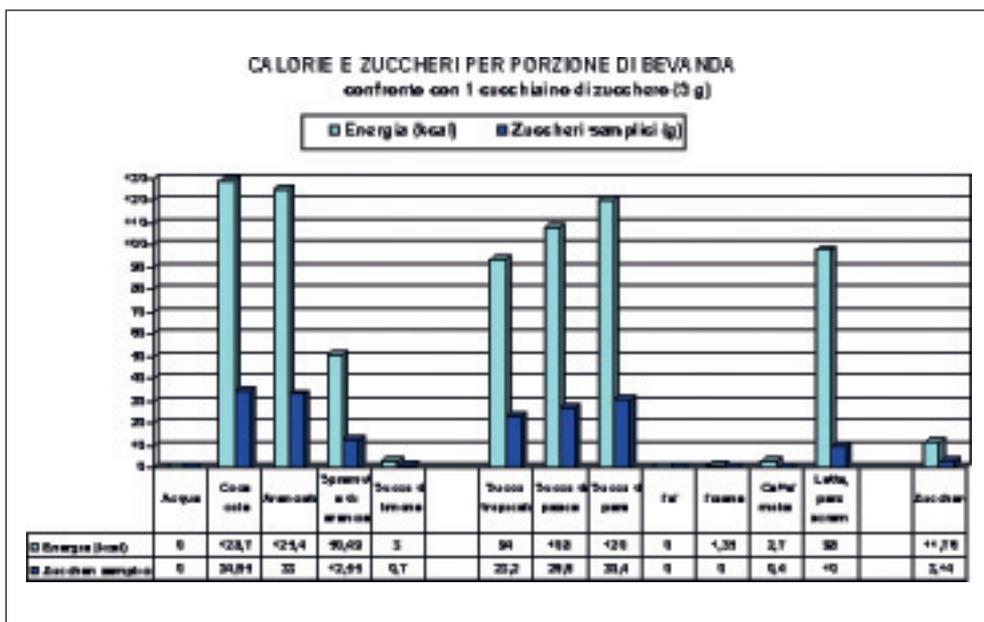
tante varietà di tè ed è anche possibile aromatizzarlo con limone, frutta, foglie di menta, ecc. Stesso discorso vale per le tisane a base di erbe: attenzione a non consumare troppe tisane. Il caffè può essere tranquillamente consumato, ma in Italia si consuma un caffè talmente concentrato che non è opportuno utilizzarlo come fonte di "liquidi". Anche per il caffè attenzione allo zucchero.

- **Spremute di frutta:** sono un'ottima fonte di acqua e contemporaneamente apportano tante sostanze antiossidanti e un pochino di fibra. Attenzione però che sono anche ricche di zucchero. Per chi consuma abitualmente spremute di arancia (o pompelmo) è buona norma diluirle, per avere a parità di volume una concentrazione minore di zuccheri.
- **Succhi di frutta:** in Italia è rarissimo trovare suc-

chi di frutta che non abbiano zucchero aggiunto (oltre a quello già naturalmente presente nella frutta stessa). Quindi non è una buona abitudine farne uso quotidiano. Attenzione anche ai bambini (molte mamme credono di risolvere così il problema frutta...). Si trovano anche succhi di frutta senza zucchero aggiunto: sono certamente un migliore alternativa, ma comunque occhio alle calorie.

- **Latte:** anche il latte è costituito essenzialmente da acqua (88.5%), ma anch'esso è ricco di zuccheri (5 g su 100 g di latte) ed inoltre apporta grassi saturi, ai quali dobbiamo fare molta attenzione. Quindi, attenzione a non usarlo come bevanda per dissetarsi.
- **Bevande alcoliche:** che dire di queste? Credo sia superfluo parlarne in questo ambito, ma ci tengo a ricordare che

l'alcool va consumato, se consumato, con molta moderazione. Quindi attenzione: vinelli bianchi e birra sono una grande tentazione d'estate: ma prima di buttarvi su una pinta di birra spumeggiante, dissetatevi con un paio di bicchieri di acqua fresca. Dopodiché potrete con calma godervi il vostro bicchiere di birra o di vino (naturalmente durante i pasti) ■



BEVANDA	porzione	g
Acqua	grammi	153
Coca cola	lattina	330
Aranciata in lattina	lattina	330
Spremuta di arancia	bicchiere	153
Succo di limone, fresco	grammi	50
Succo tropicale, conservato	tetrapack	200
Succo di pesca, conservato	tetrapack	200
Succo di pera, conservato	tetrapack	200
Te', in tazza	tazza	135
Tisana in tazza	tazza	135
Caffè moka, in tazza	tazzina	67.5
Latte di vacca, parzialmente scremato	grammi	200
Zucchero (saccarosio)	grammi	3

sano&buono a cura di S. Salvini



Le ricette

Tè freddo con la menta

Ingredienti:
(per 1 litro di bevanda)
tè 3 cucchiaini in foglie;
oppure 3 bustine acqua 1 litro;
foglie di menta fresche;
zucchero o miele (solo se non potete farne a meno!)

Preparazione: Mettere in infusione il tè e le foglie di menta fresca nell'acqua bollente. Se proprio siete abituati ad usare lo zucchero, mettetene poco e di volta in volta riducete la quantità. Dopo 10 minuti, filtrare il tutto, lasciar raffreddare e consumare. Ottimo con tutti i tipi di tè.



Succo di agrumi

Ingredienti:
1 arancia; 1 limone; acqua a volontà

Preparazione: spremere arancia e limone, diluire con acqua fredda e ghiaccio e sorseggiare! Volendo si può mettere il tutto nel frullatore con qualche cubetto di ghiaccio: diventerà un ottimo aperitivo che potete guarnire con una mezza fetta d'arancia o limone.

Frullato rinfrescante

(dose per 4 persone, 40 kcal per porzione)
Ingredienti:
Fragole 400 g; succo di un limone; yogurt magro 125 g; acqua 250 g; ghiaccio a piacere

Preparazione: frullare il tutto con tanto ghiaccio e gustare!

Lassi dolce allo zafferano e al cardamomo

(da <http://fiordizucca.blogspot.com/2006/05/lassi-dolce-allo-zafferano-e-al.html>), circa 100 kcal per porzione e 11 g di zuccheri semplici

Ingredienti:
yogurt naturale 550 g; acqua fredda 250 ml; zucchero (facoltativo) 2 cucchiaini; cardamomo in polvere 1/2 cucchiaino; zafferano 1 pizzico; acqua bollente 1 cucchiaino

Preparazione: Mettere lo zafferano in una piccola ciotola e versare il cucchiaino di acqua bollente, lasciandolo in ammollo per 5 minuti. Mescolare lo yogurt, l'acqua, (lo zucchero) e il cardamomo. Versare lo zafferano con la sua stessa acqua e ser-

vire, aggiungendo cubetti di ghiaccio a piacere.

Note: Lassi, è il nome di una bevanda tradizionale asiatica, originaria dell'India. È fatta semplicemente mescolando yogurt, acqua, sale e spezie tra le quali anche il cumino. Si beve quando fa molto caldo, come dissertante, con il ghiaccio, oppure per placare il sapore piccante di certi curry. Le variazio-



ni moderne prevedono l'utilizzo di zucchero e da qui che nascono i Lassi dolci come questo allo zafferano con l'aggiunta di cardamomo, ma si possono usare anche altri tipi di frutta come mango, limone e fragola.



Simonetta Salvini, Dietista, Collaboratore CSPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale