

Come non perdersi in un...bicchier d'acqua

L'acqua è sicuramente uno degli elementi più importanti dell'organismo umano e, più in generale, di ogni forma vivente.

Il corpo di un neonato è costituito da acqua per il 75%, un uomo per il 60-70%, una donna per il 55-65%.

L'acqua organica è suddivisa in due grandi compartimenti:
- intracellulare (presente all'interno delle cellule), costituente all'incirca il 50% del peso corporeo;
- extracellulare (presente all'esterno delle cellule), corrispondente al 20% del peso del corpo (il 5% è l'acqua del sangue e il 15% è l'acqua interstiziale).

La maggior parte dell'acqua presente nell'organismo è di origine esogena, introdotta cioè con le bevande e con gli alimenti. Una parte è di origine endogena, data che si forma all'interno del corpo. Il fabbisogno di acqua, che si manifesta normalmente con la sensazione di sete, è necessario per il mantenimento della vita e per il corretto svolgimento delle funzioni metaboliche di ogni entità vivente.

Come nasce la sensazione di sete? Molte volte, ogni giorno, proviamo la sensazione di sete, essa è il primo segnale che ci avvisa del bisogno che il nostro corpo ha di essere rifornito di acqua. Affinché l'organismo funzioni al meglio è necessario assicurargli il bilancio idrico, il quale avviene attraverso continui stimoli automatici attivati da specifici recettori in funzione delle quantità assunte e perse di acqua. Quando le perdite idriche superano le quantità introdotte insorge la sensazione di sete. Il fabbisogno idrico giornaliero viene calcolato in rapporto all'apporto calorico alimentare nel quantitativo di: 1 ml di acqua per Kcal nell'adulto e di ml 1.5 di acqua

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

per Kcal nel bambino. Teniamo presente però che tale fabbisogno è influenzato dall'età, dall'attività fisica e dalla temperatura ambiente.

Come possiamo allora rispondere alla fatidica domanda quanta acqua bere? Sono effettivamente necessari per tutti i soggetti 2-3 litri di acqua al giorno così come troppo spesso viene raccomandato? Secondo il nostro punto di vista l'unica risposta è quella che rispetta la fisiologia del corpo: ascoltiamo la sensazione di sete.

Nell'organismo l'acqua svolge una serie di funzioni biologiche, legate in parte alla natura stessa del liquido che rappresenta ed in parte dovute alla presenza degli elementi minerali che in essa sono disciolti. Nell'organismo umano l'acqua svolge:

Azione solvente . Grazie a questa caratteristica le sostanze nutritive ed ormonali vengono trasportate dai liquidi organici mentre le scorie metaboliche vengono allontanate dalle cellule ed eliminate dall'organismo.

Azione termoregolatrice . L'acqua è il mezzo che permette di mantenere pressoché costante la temperatura corporea; grazie infatti ad un fenomeno di evaporazione continua (perspiratio insensibilis) il quantitativo di energia interna che viene prodotto in eccesso dalla combustione dei nutrienti (carboidrati, grassi) viene eliminato.

Azione lubrificante . Una buona parte dell'acqua viene impiegata dal nostro organismo per lubrificare le parti in movimento (liquido oculare, cerebro spinale) inoltre viene secreta dall'apparato gastrointestinale, respiratorio e genito-urinario. Come bevanda aiuta il trasporto dei cibi ingeriti, favorisce la digestione ed in alcuni casi può essere anche una preziosa fonte di sali minerali.

QUALE ACQUA BERE? Il panorama delle acque da bere è molto vario: · C'è l'acqua del rubinetto, fornita dai gestori della rete acquedottistica dopo aver subito una serie di trattamenti ed accurati controlli; le acque depurate e affinate al punto d'uso, sempre più frequentemente proposte nell'ambito della grande distribuzione e

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

nel settore dei water coolers (acque erogate con le fontanelle); le acque minerali naturali di cui gli italiani sono i principali produttori e consumatori a livello mondiale o le più recenti acque di sorgente. Entrambe queste tipologie d'acqua scaturiscono pure alla sorgente e vengono imbottigliate tali e quali in prossimità della fonte, senza subire alcun trattamento, salvo l'eventuale aggiunta di anidride carbonica per renderla frizzante.

Le acque minerali però non sono tutte uguali, appartengono invece a un mondo vasto e variegato. Alcune acque sono così "speciali" che non sono adatte proprio a tutti. Ma nonostante ciò continuiamo a comprarle come se fossero "acqua fresca".

Occorre premettere che una scelta consapevole dovrebbe basarsi non solo sull'immagine offerta dagli slogan pubblicitari, ma contemplare tutta una serie di aspetti tra i quali senz'altro lo stato di salute individuale e l'attività fisica praticata.

Ogni acqua, ed in particolare ogni acqua minerale naturale, presenta caratteristiche uniche dettate dalla propria composizione salina e per tale motivo è da considerarsi una preziosissima fonte di principi nutritivi apportando sia macroelementi (in quantità dell'ordine del grammo) quali calcio, sodio, potassio, fosforo, cloro e magnesio, sia diversi oligoelementi (in quantità dell'ordine del microgrammo) tra cui ferro, fluoro, iodio, manganese, selenio, rame e zinco.

La più recente classificazione delle acque minerali secondo il Residuo Fisso a 180° C le suddivide in: minimamente mineralizzate (RF <50 mg/L), oligominerali (RF tra 50 e 500 mg/L), mediominerali (RF tra 501 e 1500 mg/L) e ricche di Sali minerali (RF >1500 mg/L).

Le acque medio minerali e le minerali propriamente dette si possono anche classificare in base alle caratteristiche, qualitative e quantitative, degli specifici sali che contengono e che conferiscono loro proprietà dietoterapiche diverse.

Rispetto al RF la maggior parte delle acque in commercio così come quelle distribuite dagli acquedotti del nostro paese appartiene alla categoria delle

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it

oligominerali, sgorgano nella maggioranza dei casi dalle rocce e hanno un contenuto salino modesto.

Non avendo particolari qualità, nello stesso tempo, non presentano controindicazioni e possono essere bevute pressoché da tutti.

Gli altri tipi di acque, le più povere e quelle molto ricche o con una grossa presenza di ioni, se da una parte possono essere consumate tranquillamente dai soggetti sani, dall'altra presentano alcune controindicazioni in particolari condizioni sia fisiologiche che patologiche.

Per fare un esempio quelle minimamente mineralizzate non sono certo adatte d'estate, per chi tende a perdere liquidi o fa sport, così come non sono utili nei bambini ed in gravidanza.

In queste situazioni è preferibile utilizzare quelle medio minerali che forniscono al soggetto il quantitativo di sali necessario.

D'altro canto le acque medio minerali e soprattutto quelle ricche in sali possono essere controindicate nei soggetti affetti da ipertensione arteriosa o da patologie renali ai quali dovrebbero essere consigliate quelle oligominerali con basso contenuto in sodio e quindi particolarmente diuretiche.

Le acque con residuo fisso superiore a 1500 mg/L sono in genere acque termali, molto saline, utilizzate generalmente nelle località termali o vendute in farmacia.

Ovviamente non possono essere bevute tutti i giorni ma solo secondo prescrizione medica in quanto influenzano in vario modo l'apparato digerente agendo sulla motilità del canale digerente, sulle secrezioni digestive, sull'assorbimento gastroenterico e sulla produzione ormonale locale.

La diversità qualitativa e quantitativa di alcuni sali minerali presenti in queste acque permette di utilizzarle efficacemente in patologie particolarmente frequenti.

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it

Per esempio nei pazienti affetti da ipertensione arteriosa saranno particolarmente utili le acque oligominerali a basso contenuto di sodio (< 20 mg/L), ma ha anche quelle bicarbonato-calciche in quanto ricche in calcio e magnesio che posseggono azione antipertensiva ben dimostrata.

Le stesse indicazioni valgono anche nei casi di aumento degli acidi urici in quanto questo tipo di acque possiede un'intensa azione diuretica.

Nei soggetti che presentano alterazioni del quadro lipidico per aumento del colesterolo e/o dei trigliceridi dovrebbero essere utilizzate le acque solfato-calciche oppure bicarbonato-calciche e quelle sulfuree che, stimolando una maggiore dismissione di bile al livello intestinale, determinano una maggiore eliminazione di sali biliari con le feci e conseguente riduzione della colesterolo ematico.

In caso di calcolosi renale, studi clinici recenti, hanno dimostrato come somministrando acque ricche in calcio si verificano effetti preventivi positivi grazie alla maggiore eliminazione degli ossalati di calcio (sono fra le sostanze più frequentemente presenti nei calcoli renali) con le feci e all'aumento dell'eliminazione urinaria di sostanze (ioni citrato e magnesio) che non fanno precipitare gli altri sali nelle urine.

Chiaramente la terapia idropinica, effettuata attraverso le acque minerali naturali, potrà essere efficace solo se affiancata da una adeguata terapia nutrizionale specifica per tipo di patologia e per tipo di paziente.

Non è infatti pensabile che un soggetto iperteso utilizzi acqua oligominerale iposodica per contrastare la sua patologia ma poi si nutra prevalentemente di pizza e carne rossa.

Così allo stesso modo non potrà mai essere efficace l'utilizzo di acque solfato-calciche o bicarbonato-calciche in soggetti con ipercolesterolemia se continuano ad alimentarsi con formaggi e proteine animali in eccesso.

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

In definitiva ogni acqua, ed in particolare ogni acqua minerale naturale, presenta caratteristiche uniche dettate dalla propria composizione salina, che portano ad una classificazione specifica per ogni marca le cui caratteristiche vengono riportate sull'etichetta. Dalla lettura ed interpretazione dell'etichetta il consumatore può, oltre che bere una piacevole acqua da pasto, trovare un mezzo di completamento della propria dieta.

Nel soggetto sano può essere consumata, senza controindicazione alcuna, qualsiasi categoria di acqua minerale, facendosi tranquillamente pilotare nella scelta dagli aspetti emotivi che accompagnano in maniera più o meno significativa ogni marca; in alcuni casi determinate categorie di acque minerali risultano particolarmente efficaci nella prevenzione o per il riequilibrio di situazioni fisiologiche alterate, mentre in situazioni di patologia le indicazioni idroterapiche saranno più specifiche e selettive.

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it