



Di quanta acqua abbiamo bisogno?

Bere è indispensabile a qualsiasi età. In particolare gli anziani, dal momento che in loro la sensazione di sete tende a diminuire, devono preoccuparsi di avere un sufficiente apporto di liquidi.

Il nostro organismo ha bisogno di acqua per svolgere alcune funzioni vitali: l'acqua è un costituente di tutte le cellule e di tutti i liquidi del corpo; funge da diluente e da mezzo di trasporto per sostanze nutritive, sostanze messaggere ed enzimi ed è necessaria per l'espulsione dei prodotti finali del me-

tabolismo. Inoltre, l'acqua regola la temperatura del corpo: la sudorazione, ad esempio, e protegge dall'eccessivo riscaldamento. Ogni giorno il nostro organismo perde acqua attraverso i reni, l'intestino, la pelle e la respirazione; queste perdite devono essere compensate bevendo regolarmente.

Piano di assunzione di liquidi (esempio)

Periodo del giorno	Bevanda	Quantità (in litri)
Al risveglio	1 bicchiere di acqua	0,2
Colazione	2 tazze di caffè/tè nero	0,3
Mattino	2 bicchieri di succo diluito	0,4
Pranzo	1 bicchiere di acqua	0,2
Pomeriggio	2 tazze di tè senza zucchero	0,3
Sera	1 bicchiere di acqua	0,2
		1,6

Cambiamenti nella terza età

Nella vecchiaia, il contenuto idrico del corpo diminuisce naturalmente: mentre nella primissima infanzia il nostro organismo è costituito al 70% da acqua, in età avanzata la percentuale si riduce al 45%. Con l'aumentare dell'età diminuiscono la sensazione di sete e la capacità dei reni di concentrare l'urina; ciò significa che, in proporzione, gli anziani perdono molto più liquido tramite urina rispetto alle persone più giovani: ciò può rapidamente portare a una carenza di acqua. Con l'età, bere è particolarmente importante e bisogna prestarvi molta attenzione: molti anziani bevono troppo poco per paura di dover andare in bagno mentre sono in viaggio o di notte, oppure anche a causa di obsolete regole educative quali quella per cui non si dovrebbe bere durante i pasti.

Conseguenze della carenza di acqua

La carenza di acqua può causare vertigini, emicrania, cali di concentrazione, stipsi, limitazioni delle capacità fisiche, infezioni delle vie urinarie, aumento della temperatura corporea e in casi gravi anche stati confusionali e insufficienza circolatoria e renale. Sintomi di una mancanza di acqua sono l'urina scura e la secchezza di fauci e mucose.

Da 1 a 2 litri al giorno

La Società Svizzera di Nutrizione consiglia agli adulti di bere ogni giorno almeno da 1 a 2 litri di acqua o di tè non zuccherato. In caso di forte sudorazione, febbre o sforzo fisico, oppure anche in presenza di diarrea e vomito, la perdita di acqua aumenta. Di conseguenza, è necessario bere di più: non bisogna però aspettare che si faccia sentire la sete, perché questo è già un segnale da parte dell'organismo che indica la carenza di liquidi. Non ha molto senso nemmeno bere molto per fare scorta, dal momento che il corpo non è in grado di gestire troppi liquidi e li espelle rapidamente. Bevete quindi acqua a sufficienza e con regolarità nel corso della giornata.

Bibite zuccherate e caffè

Limonate, succhi di frutta e altre bibite dolci contengono molto zucchero e pertanto non sono adatte per estinguere la sete. È comunque possibile, per piacere, consumare saltuariamente piccole quantità di queste bevande. Un consumo moderato di caffè e di tè nero (non più di 2-3 tazze al giorno) può contribuire a coprire il fabbisogno quotidiano di liquidi. Anche un bicchiere occasionale di birra o di vino è permesso, se non ci sono controindicazioni di carattere medico.



Come bere abbastanza: i consigli giusti

- **Acquisite delle abitudini, ad esempio bere sempre un bicchiere d'acqua subito dopo essersi alzati oppure dopo aver lavato i denti**
- **Introducete dei rituali, ad esempio dopo il caffè pomeridiano o il tè delle 5**
- **Portate sempre con voi una bottiglietta di acqua quando andate a fare una passeggiata o dello shopping**
- **Bevete sempre un bicchiere d'acqua ad ogni pasto**
- **Tenete la razione d'acqua per l'intera giornata in una posizione ben visibile, ad esempio sul tavolino del divano o in cucina**
- **Se ancora tendete a dimenticare: impostate una sveglia!**
- **Attenzione: con determinate malattie, ad esempio una grave insufficienza cardiaca o renale, i liquidi sono concessi solo in quantità limitata. In questo caso consultate il vostro medico**