



Idratarsi: semplice ma non banale

Descrizione

Sembra scontato perché è sulla bocca di tutti che un adulto dovrebbe bere 2 litri di acqua al giorno per la propria salute. Quantità che può variare in funzione del peso corporeo, ma comunque è corretto dire che l'idratazione è un tassello fondamentale per la realizzazione di un progetto finalizzato al benessere, essendo l'acqua l'elemento fondamentale per l'organismo regolandone le diverse funzioni biologiche. Per questo, soprattutto durante la stagione estiva ma non solo, perché spesso quest'affermazione è fuorviante, oppure in caso di attività sportiva e in tutte le situazioni in cui si perdono molti liquidi, è importante mantenere una corretta idratazione.

Per il corpo umano l'acqua riveste un ruolo fondamentale e rappresenta il 60/70% del peso corporeo, è coinvolta nella quasi totalità dei processi biologici e metabolici contribuendo alla sua attivazione e accelerandoli.

Contribuisce ad eliminare le tossine prodotte nella quotidianità e ad espellerle.

Fornisce supporto alla struttura muscolare. Costituisce la quasi totalità degli occhi e della pelle, che dalla sua abbondanza traggono significativo giovamento.

Svolge importante funzione di regolazione per la pressione sanguigna e in senso generale migliora il tono dell'umore.

Attraverso l'urina, la sudorazione e la traspirazione il nostro corpo può perdere anche 3 litri d'acqua al giorno, e ci può essere vincolato a fattori tra cui il peso corporeo, la temperatura dell'ambiente esterno, la tipologia di attività fisica che viene praticata.

Bere acqua è il modo più semplice ed immediato per mantenere il giusto rapporto tra il volume di liquido assunto e quello consumato, ma non solo, perché una parte del fabbisogno è soddisfatta anche dal consumo di alimenti che contengono acqua, soprattutto frutta e verdure, e spesso lo dimentichiamo.

Quando si è disidratati, si possono compromettere numerosi processi del nostro organismo, come il trasporto di sostanze nutritive e la produzione di ormoni, difficoltà nella regolazione della temperatura corporea e disturbi metabolici nonché al sistema cardio-circolatorio.

Tra i segnali più comuni di disidratazione annoveriamo stanchezza fino ad arrivare a senso di vertigini, insorgenza di crampi e dolori articolari, ipotrofia muscolare, secchezza di pelle, bocca e occhi, stitichezza, cefalea, difficoltà respiratorie, ripetuti attacchi di fame con rischio di favorire condizioni di

sovrappeso, sbalzi d'umore e difficoltà di concentrazione.
Tutto questo perché non ci si concede un gesto semplice ed economico : bere.
Ne vale la pena? A mio avviso sì, quindi approfittiamone e iniziamo a consolidare questa basilare
abitudine di salute versandoci un bicchiere d'acqua e bevendola.
Buona acqua a tutti!

Stefano Mazzuccato

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione

20/01/2021

Autore

mazzuccato

default watermark