



L'acqua è
l'integratore migliore

WATER BREAK



SISTEMA SANITARIO REGIONALE



ASL
ROMA 2

Il nostro organismo è formato principalmente da acqua!

Nel neonato l'acqua rappresenta il 75% circa del peso corporeo, diminuendo fino all'età adulta, quando si stabilizza intorno al 55-60%.

... PERCHE' L'ACQUA E' IMPORTANTE NELL'ORGANISMO?



- 1** costituisce l'ambiente dove avvengono le principali reazioni biochimiche;
- 2** svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti;
- 3** favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, delle tossine e anche di eventuali farmaci assunti;
- 4** è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea;
- 5** favorisce l'adeguata lubrificazione delle articolazioni.

BERE SI', MA ...

... QUANTO?

Il fabbisogno di acqua per adulti e anziani è approssimativamente di 1 ml di acqua per ogni kcal alimentare introdotta nel corso della giornata.

... QUANDO?

Spesso nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non si avverte lo stimolo della sete.

... COSA?

Soprattutto e preferibilmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate.

... COME REGOLARSI?

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo mediamente 8 bicchieri di acqua al giorno.

Bevi frequentemente, in piccole quantità e lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda, per evitare pericolose congestioni.

*Può essere utile aggiungere del succo di limone per conferire sapore all'acqua o, in alternativa, preparare in casa tisane, spremute, succhi di frutta naturali, **non zuccherati**. Diviene utile, anche, aumentare il consumo di alimenti a base liquida, come minestre, brodi di verdura e zuppe e mangiare più frutta e verdura che sono per natura ricchi di acqua!*

! Tè e caffè con moderazione, poiché contengono sostanze farmacologicamente attive (es. caffeina).