

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Acqua, buona da mangiare

25 settembre 2010

*Dott.ssa Alessandra Palomba
S.I.A.N. AUSL Reggio Emilia*

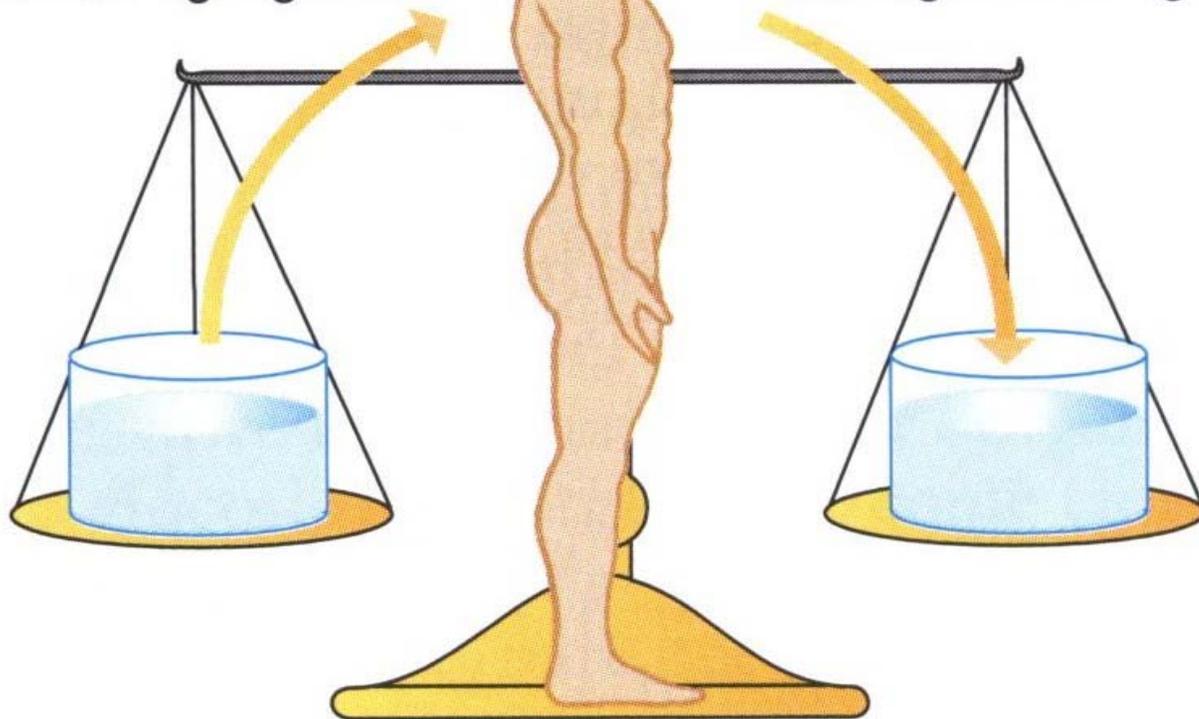
Il 70-80% del nostro corpo è costituito da acqua

% di acqua contenuta nel corpo umano

~ sangue	90%
~ cervello	85%
~ reni	82%
~ polmoni	80%
~ cuore	77%
~ muscoli	75%
~ pelle	71%
~ ossa	22%

Acqua introdotta
nell'organismo ogni giorno

Acqua eliminata
dall'organismo ogni giorno



ACQUA INTRODOTTA

bevuta	1 500 ml
nei cibi	700 ml
Acqua di ossidazione (ottenuta dalla combustione dei carboidrati)	300 ml
	<hr/>
	2 500 ml

ACQUA ELIMINATA

con l'urina	1 500 ml
attraverso la pelle	500 ml
attraverso i polmoni	300 ml
attraverso le feci	200 ml
	<hr/>
	2 500 ml

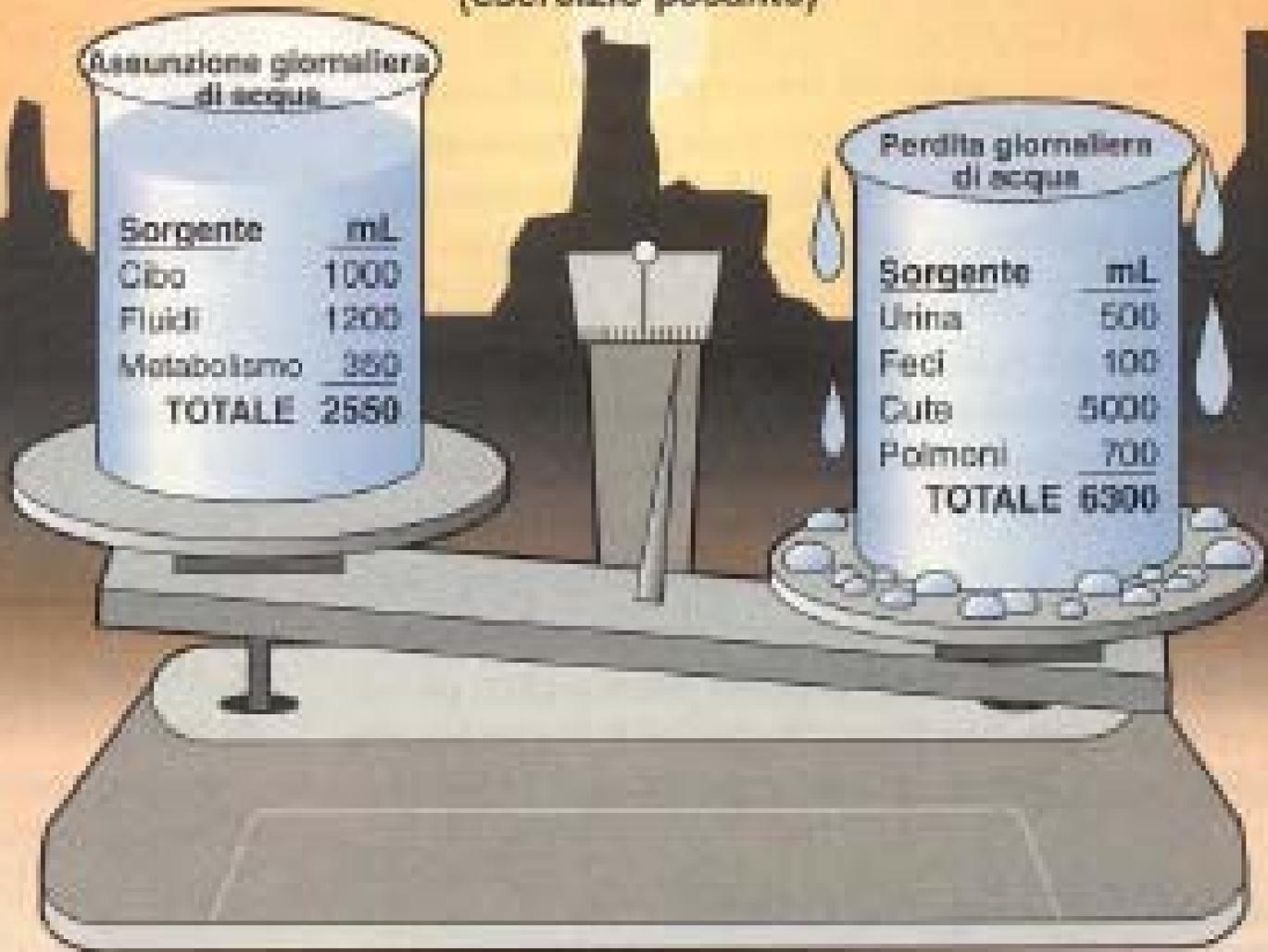
Temperatura elevata
(esercizio pesante)

Assunzione giornaliera
di acqua

Sorgente	mL
Cibo	1000
Fluidi	1200
Metabolismo	350
TOTALE	2550

Perdita giornaliera
di acqua

Sorgente	mL
Urina	500
Feci	100
Cute	5000
Polmoni	700
TOTALE	6300



DISIDRATAZIONE	EFFETTI
1%	Riduzione delle capacità fisiche
2%	Alterazione della termoregolazione, sete
5%	Crampi debolezza, irritabilità
7%	Malessere generale, debolezza, allucinazioni.
10%	Rischio di colpo di calore, pericolo per la vita

COME VIENE LA SETE?

- Il centro della sete si trova nel cervello.

Con un meccanismo estremamente complesso e sensibile, raccoglie ed elabora vari segnali provenienti da diversi tipi di recettori localizzati in varie parti del corpo.

Ipotalamo



Nel bambino, ad esempio, le perdite di acqua sono superiori rispetto all'adulto e il meccanismo della sete non è ancora completamente sviluppato

Nell'anziano lo stimolo della sete è meno efficiente e quindi tende a bere meno del necessario

L'acqua nel nostro corpo

*

- partecipa da protagonista all'assimilazione del cibo e ai fenomeni digestivi.

- mezzo attraverso quale nutrimento e ossigeno sono portati alle cellule

-rimuove i prodotti di scarto attraverso il sangue ed il sistema linfatico

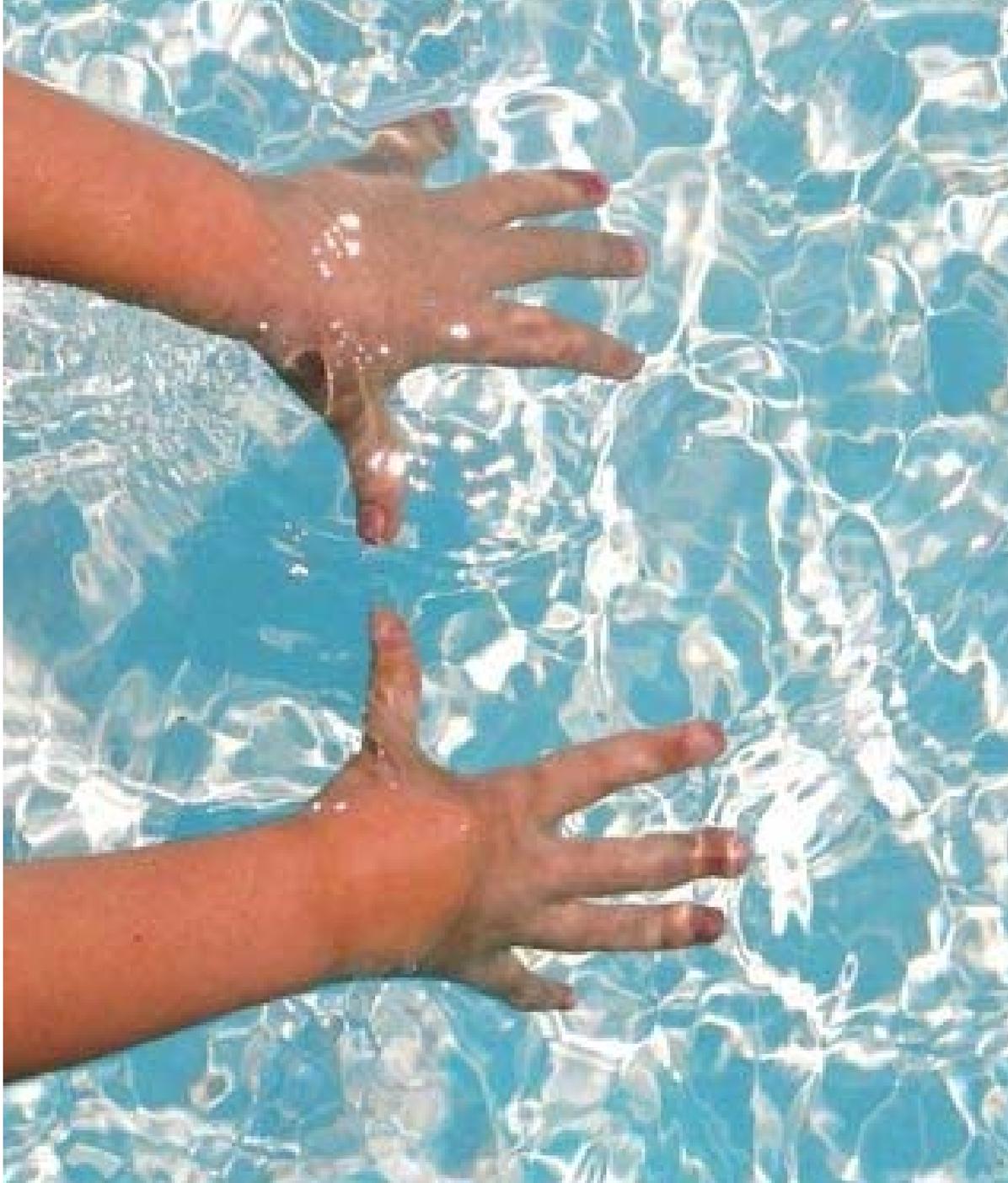
-lubrifica ogni giuntura del nostro corpo

elimina le impurità che si depositano sulla pelle

L'acqua nel nostro corpo



- protegge organi e tessuti.
- aiuta a regolare la temperatura corporea mediante la sudorazione
- e' utile per il controllo della pressione arteriosa.
- e' un costituente del sangue, saliva, liquido amniotico e urina.



**Sebbene non
fornisca energia,
con l'acqua vengono
ingeriti sali
minerali utilizzati
dall'organismo
per lo svolgimento
di numerosi
processi
metabolici,**

**quindi essa assume
il valore di un vero
e proprio
Nutriente essenziale
(ISS)**



Acqua

e

vitamine



Le vitamine sono
sostanze organiche
essenziali al normale
funzionamento
dell'organismo.

Si distinguono in :

IDROSOLUBILI

LIPOSOLUBILI

Dove si trovano le vitamine?

Le vitamine si trovano sia negli alimenti vegetali che in quelli animali; molte vitamine sono termolabili, cioè tendono a decomporsi al forte calore, quindi occorre che nella dieta ci siano cibi crudi.

Una dieta varia nella scelta degli alimenti e ricca di frutta e verdura, è in grado di fornire il giusto quantitativo di vitamine.



...anche la conservazione e la raffinazione degli alimenti riducono il contenuto di vitamine nei cibi.

Le vitamine idrosolubili contengono elementi come ferro, molibdeno, rame, zolfo e cobalto.

Sono idrosolubili la vitamina C e le vitamine del gruppo B



LA VITAMINA C SECONDO LE STAGIONI



PRIMAVERA

Peperoni	151 mg/etto
Fragole	54 mg/etto
Fave fresche	24 mg/etto
Pomodori	21 mg/etto

ESTATE

Lattuga	59 mg/etto
Melone	37 mg/etto
Lamponi	25 mg/etto
Pomodori	21 mg/etto

AUTUNNO

Kiwi	85 mg/etto
Cavoli	59-81 mg/etto
Mandarini	42 mg/etto
Castagne	30 mg/etto

INVERNO

Broccoli	54-110 mg/etto
Spinaci	54 mg/etto
Arance	50 mg/etto
Mandarini	42 mg/etto



FOTOGRAFIA Marcin Jaglilicz

non è vero che.

l'acqua deve essere bevuta al di fuori dei pasti.

Se si eccede nella quantità si allungheranno un po' i tempi della digestione.

Una adeguata quantità di acqua è utile per favorire i processi digestivi, migliorando la consistenza degli alimenti ingeriti.

A close-up, high-angle shot of clear water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The lighting is bright, highlighting the transparency and movement of the liquid.

non è vero che..

l'acqua fa' ingrassare.

L'acqua non contiene calorie, e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.

bere molta acqua provoca maggiore ritenzione idrica.

La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo che dalla quantità di acqua che ingeriamo.

non è vero che...

**bisogna preferire le
acque oligominerali
rispetto alle acque
maggiormente
mineralizzate per
mantenere la linea o
“curare la cellulite”.**

I sali contenuti
nell'acqua favoriscono
l'eliminazione di quelli
contenuti in eccesso
nell'organismo.



non è vero che...

**il calcio presente
nell'acqua non sia
assorbito dal nostro
organismo.**

Ricerche recenti
dimostrano il contrario.



non è vero che...

il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali nelle persone sane

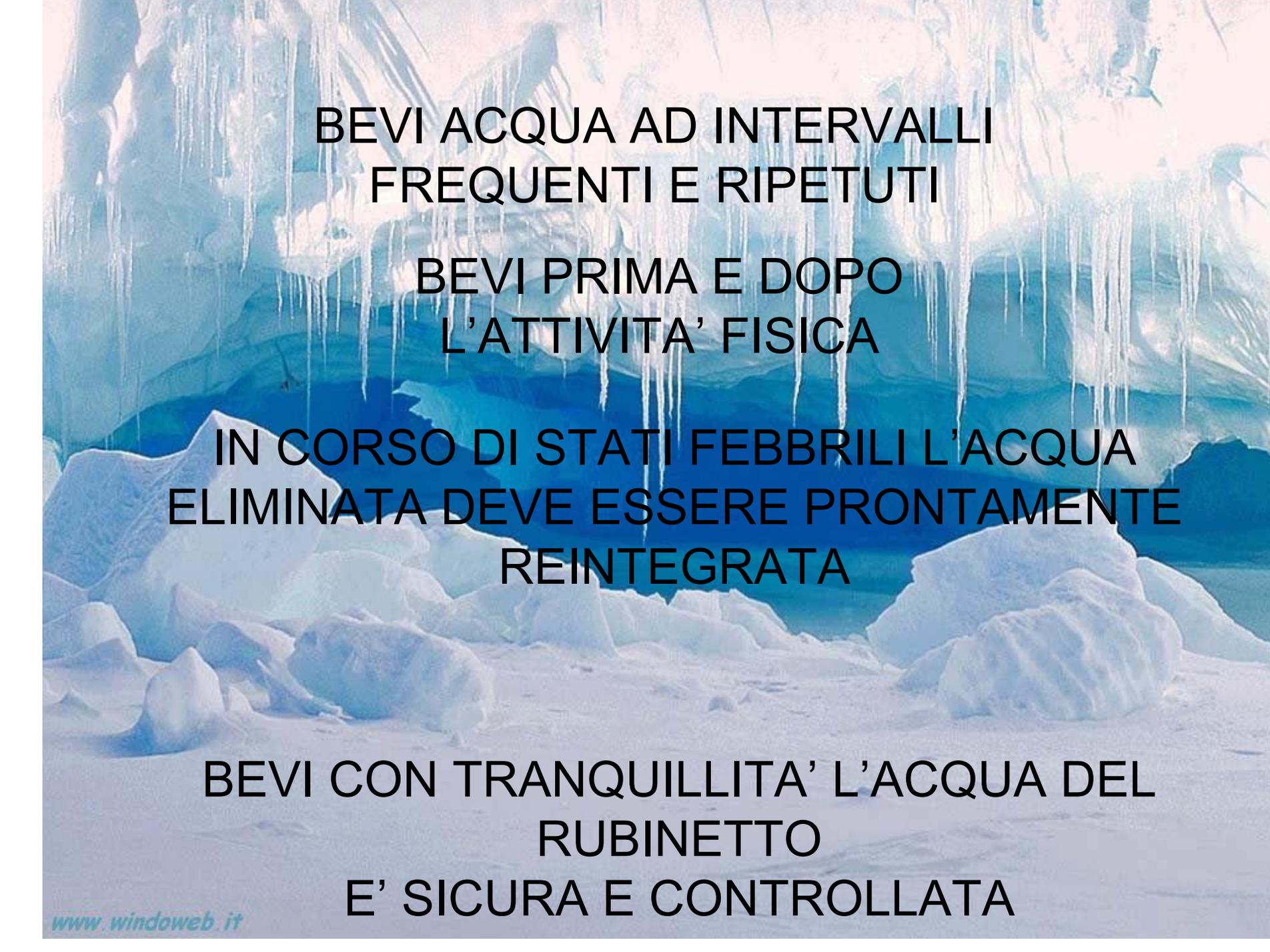




non è vero che

**L'acqua naturalmente
gasata o quella
addizionata con gas
ingrassa.**

**In individui che già
soffrono di disturbi
gastrici e/o intestinali
meglio preferire
l'acqua naturale**



**BEVI ACQUA AD INTERVALLI
FREQUENTI E RIPETUTI**

**BEVI PRIMA E DOPO
L'ATTIVITA' FISICA**

**IN CORSO DI STATI FEBBRILI L'ACQUA
ELIMINATA DEVE ESSERE PRONTAMENTE
REINTEGRATA**

**BEVI CON TRANQUILLITA' L'ACQUA DEL
RUBINETTO
E' SICURA E CONTROLLATA**

*“L’acqua è il principio di tutte le cose: tutto viene dall’acqua
e nell’acqua tutto torna”.*
(Talete di Mileto)

Grazie per l’attenzione