

Intervista al dott. Ovidio Brignoli, Medico di Medicina Generale e Vicepresidente della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie - SIMG



L'acqua è l'elemento primario ed essenziale, fonte di vita e di salute per l'essere umano. Ci può spiegare qual è il ruolo dell'acqua per l'organismo e perché è così importante per la nostra salute?

L'acqua è la componente principale del nostro organismo, che è infatti formato per il 60-75% da questo elemento. L'acqua ha la funzione essenziale di veicolare in tutte le parti del corpo le sostanze necessarie per il funzionamento degli organi, dal cervello all'apparato digestivo e urinario, al sistema immunitario, trasporta i nutrienti e aiuta a eliminare le scorie. Inoltre, l'acqua agisce come 'lubrificante', ha funzione di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti e mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose.

Per questo motivo bere è essenziale. Un adulto medio dovrebbe consumare almeno 1.5 litri di acqua al giorno in forma liquida (circa una dozzina di bicchieri). Ovviamente la quantità varia a seconda di fattori come l'età (per un bambino è sufficiente bere circa 1 litro di acqua la giorno), la collocazione geografica (chi vive in un posto caldo avrà necessità di integrare una maggiore quantità di acqua) e lo stile di vita (chi fa molto sport o un lavoro in cui perde liquidi deve bere di più).



Dott. Ovidio Brignoli

Quali rischi si corrono e che disturbi di salute possono insorgere in caso di cattiva idratazione? Esistono dei campanelli d'allarme?

L'acqua è la sostanza che permette all'organismo di funzionare, che fa 'girare la macchina'. Nel caso in

cui il consumo di acqua non sia sufficiente, ci sono diversi campanelli d'allarme. Tra i primi sintomi, la sete e poi la disidratazione che si manifesta quando la perdita di acqua supera l'uno per cento del peso corporeo con sintomi quali mal di testa, perdita dell'appetito, arrossamento della pelle, secchezza alla bocca e agli occhi, apatia, affaticamento e crampi muscolari per poi arrivare a vertigini, nausea e vomito.

Altre conseguenze sono la stitichezza – come detto, l'acqua è un elemento essenziale per il sistema digestivo – e maggiore esposizione a infezione delle vie urinarie.

È importante tenere a mente che, a parte nei casi di particolari patologie per cui è necessario tenere sotto controllo la quantità di acqua ingerita, bere acqua è sempre un beneficio per il nostro corpo, anche quando si penserebbe il contrario. In caso di diarrea, ad esempio, non bisogna ingerire cibi solidi ma è fondamentale una dieta idrica per reintegrare l'acqua e i sali minerali persi. In caso di tosse, bere aiuta a fluidificare il muco.

Anche l'assunzione di farmaci va sempre accompagnata da una buona dose di acqua, dal momento che questa svolge la funzione essenziale di distribuire i suoi principi nell'organismo.

Non bisogna mai resistere allo stimolo della sete ma, al contrario, ricordarsi di bere e aumentare la quantità, soprattutto quando si perdono più liquidi, come d'estate.

Ci sono categorie di persone che devono prestare particolare attenzione all'idratazione in base all'età, alla professione, all'esercizio fisico? In che misura l'estate diventa un fattore di rischio aggiuntivo?

Quali consigli possono seguire per non incorrere in problemi di disidratazione?

Un adulto, quando esposto al sole o ad attività fisica intensa, può perdere in poco tempo anche 2-3 litri di acqua, pari al 5% del peso corporeo (la bilancia è il primo campanello d'allarme per la disidratazione).

Per questo è molto importante, soprattutto d'estate o in caso di intensa attività fisica o lavori faticosi, aumentare il consumo di acqua arrivando ad almeno 2 litri al giorno.

In generale, le categorie più a rischio disidratazione, soprattutto d'estate, sono:

- **Persone anziane:** più si va avanti con l'età più si perde lo stimolo della sete. Per questo motivo gli anziani dovrebbero sforzarsi e ricordarsi di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, soprattutto d'estate. È bene bere a piccoli sorsi per evitare di riempire troppo lo stomaco.
- **Bambini:** i bambini hanno una massa corporea piccola, e giocando e muovendosi molto, tendono a perdere facilmente liquidi con la sudorazione. È quindi importante reintegrare l'acqua ed educare i bambini, fin da piccoli, a una corretta idratazione.
- **Malati:** l'acqua è il veicolo che 'trasporta' i farmaci nel nostro corpo ed è quindi essenziale bere nel momento in cui si assumono medicinali. In caso di alcune malattie, bere diventa una necessità: i diabetici bevono grandi quantità d'acqua per via dello zucchero nel sangue che aumenta lo stimolo della sete o in caso di febbre, quando l'organismo ci fa sudare per abbassare la temperatura, è bene bere per reintegrare i liquidi persi.

Quando beviamo - acqua o altre bevande - non solo rispondiamo a uno stimolo fisiologico quale la sete, ma manteniamo in equilibrio diversi organi e apparati quali ad esempio la nostra cute. È corretto assumere, insieme all'acqua, anche sali minerali o integratori alimentari? In quali situazioni? Come,

quando e soprattutto in quali quantità e per quanto tempo?

Una corretta idratazione e un'alimentazione equilibrata sono in grado di integrare tutte le sostanze di cui il nostro corpo ha bisogno, anche nella stagione estiva. Gli integratori sono utili nei casi in cui sia accertata una reale carenza di determinate sostanze o in casi particolari, come gli sportivi professionisti che perdono importanti quantità di acqua e sali minerali durante il giorno, e devo