



Roma,

9 dicembre 2019 - Di idratazione

si parla poco e ancor meno quando riguarda gli anziani. Eppure l'acqua è un nutriente tanto essenziale quanto sottovalutato. Ne sottolineano i benefici estetici gli spot pubblicitari in nome di purezza e liberazione di tossine mentre è meno rappresentata nelle priorità della corretta alimentazione e della nutrizione clinica.

Sembriamo

dimenticare che il corpo e in particolare le cellule sono composte per oltre il 75% da acqua che però perdiamo in molti modi: respirazione, traspirazione, sudorazione, ecc. Il dato sconcertante è che tra il 20 e il 30% degli over 65 è disidratato cronicamente.

Bere

da grandi è quindi un elemento cruciale. Se il giusto apporto di liquidi infatti determina un senso di benessere, anche piccole carenze idriche possono determinare importanti esiti negativi come l'insorgenza di patologie,

disabilità, disturbi cognitivi e mortalità.

La disidratazione cronica deriva spesso dalla mancanza della sete, uno stimolo che tende a decrescere con l'età e che impone quindi di 'ricordarsi' di bere. Inoltre negli anni i reni tendono a perdere la capacità e l'efficienza a trattenere l'acqua.



*Prof. Maurizio Muscaritoli*

Ma c'è di più perché molta dell'acqua del nostro organismo è contenuta nei muscoli che con l'età subiscono una diminuzione importante di massa. Quel fenomeno chiamato 'sarcopenia' e che legato ad un aumento di debolezza e perdita di forza e mancata resilienza agli stressors esterni.

Dal momento che un adulto su tre di quelli con più di 60 anni soffre di una severa perdita di muscolo (così come rilevato da una review apparsa sulla rivista *Age and Ageing* nel 2014) ecco che siamo in presenza di condizioni che insieme rendono la disidratazione un fenomeno comune. Non va meglio se il soggetto è affetto da diabete non diagnosticato o non controllato, condizione che fa aumentare il volume urinario.

Le

persone con ipertrofia prostatica o quelle più anziane con incontinenza urinaria invece tendono a bere di meno per limitare il problema, mentre disturbi neurodegenerativi come demenza o Alzheimer hanno un rischio aumentato di non bere abbastanza (Nutrients 2018), “un problema se pensiamo che anche una disidratazione moderata può determinare una più o meno grave alterazione dello stato cognitivo” spiega il prof. Maurizio Muscaritoli, Presidente SINuC che aggiunge: “È molto importante insegnare

ai giovani medici a riconoscere tempestivamente le caratteristiche cliniche gli elevati rischi della disidratazione. Basta, infatti, una disidratazione lieve, pari al 2% del peso corporeo per scatenar senso di confusione e disorientamento, fatica, perdita di forza, di coordinazione e delle funzioni cognitive in generale. Le conseguenze di questo lieve deficit possono essere cadute, traumi e incidenti ma anche danni a reni e muscoli, aumento del rischio di contrarre infezioni. Terapie come quelle a base di diuretici, antistaminici e lassativi possono portare ad urinare di più senza che i liquidi vengano reintrodotti a sufficienza”.

Ma

non tutte le bevande sono state create uguali: la stessa glorificata acqua non è il liquido più idratante che abbiamo a disposizione, anche se la sua assunzione rimane fondamentale per non eccedere in calorie, permettere le funzioni di fegato e reni e mantenere l'elasticità cutanea.

È quanto

afferma una ricerca condotta all'Università di Saint Andrews in Scozia che ha messo a confronto il potere idratante di alcune bevande, detronizzando l'acqua dal podio: “l'acqua disseta a breve termine, mentre liquidi che contengano piccole quantità di zuccheri, grassi o proteine permettono una idratazione di organi e tessuti più a lungo” afferma il prof. Ronald Maughan autore dello studio, che sottolinea come uno dei fattori chiave dell'idratazione sia la composizione in nutrienti: il latte sarebbe più ‘idratante’ dell'acqua grazie al contenuto il lattosio (uno zucchero), proteine e grassi.

Questa

composizione induce l'organismo a trattenere il liquido più a lungo nello stomaco per metabolizzarne gli elementi, rispetto alla velocità di eliminazione della semplice acqua. A questa persistenza nel corpo contribuisce anche il sodio che trattiene i liquidi come una spugna ed impedisce che questi vengano eliminati con le urine troppo in fretta.

È lo

stesso principio su cui si basano le soluzioni reidratanti usate in caso di diarrea: contengono piccole quantità di zuccheri, sodio e potassio che favoriscono la ritenzione dei liquidi nell'organismo per compensare quelli perduti. Sono proprio gli elettroliti a contribuire ad una idratazione efficace, mentre una piccola quantità di calorie fa sì che il liquido rimanga più a lungo nell'organismo.

Ma

attenzione perché questo non significa che le bevande molto zuccherate aumentino questo vantaggio, al contrario spingono il liquido nel piccolo intestino pronto per essere eliminato. Ecco allora che l'acqua, talora poco gradita, può essere alternata a latte scremato o intero, spremuta di arancia e the in quantità moderate.

Già

una ricerca pubblicata su *Age and Ageing* aveva calcolato che il 37% degli accessi al Pronto Soccorso degli anziani constatava uno stato di disidratazione e per questo gli esiti risultavano peggiori rispetto agli anziani idratati.

“Fatica

e crampi muscolari possono essere dei segnali indicativi. Sbagliato attribuire tutto all'età. Sarebbe opportuno studiare un piano personalizzato, specialmente nei soggetti a rischio, con l'obiettivo di aumentare l'introito di fluidi, ridurre quello di alcol che favorisce la disidratazione, favorire l'assunzione di frutta e verdura e pianificare con il curante la diminuzione dei farmaci diuretici quando ciò fosse possibile” conclude Muscaritoli.