

## Acqua: i falsi miti

Pierandrea Cicconetti\*, Valerio Cimino\*\*, Vittorio Iammarino\*\*\*



### **Bere tanto fa sudare? Falso**

Fa urinare di più. La sudorazione è una difesa del nostro organismo contro il caldo: sudando, si abbassa la temperatura corporea. Quando fa caldo e si suda, si tende a bere di più: da qui l'equivoco.

### **Bere tanto fa male? Falso**

Un tempo si diceva che troppa acqua faceva venire le "rane nella pancia" riferendosi ai gorgoglii intestinali. Sbagliato! Anzi, bere un bel bicchiere d'acqua prima dei pasti aiuta a diminuire il senso di fame, quindi a mangiare meno.



### **L'acqua ghiacciata scatena una congestione? Vero in certi casi**

Soprattutto quando fa caldo "versare" acqua o altre bibite ghiacciate all'interno dell'organismo produce il medesimo effetto di un tuffo nell'acqua gelida: un brusco shock termico, che può arrivare a mettere in crisi la circolazione sanguigna.



### **Meglio non bere l'acqua piovana? Vero**

Non perché sia inquinata o contaminata, ma in quanto non si può essere sicuri dell'igiene del recipiente in cui viene raccolta. Sì, quindi ai bimbi che tirano fuori la lingua per "bere la pioggia", no al dissetarsi da contenitori lasciati su tetti o nei giardini.

### **L'acqua fa ingrassare? Falso**

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

### **Bere acqua ghiacciata, magari lentamente, fa dimagrire? Mah...**

L'acqua ghiacciata produce un effetto termogenetico, cioè comporta un lavoro da parte dell'organismo per ripristinare la temperatura corporea. Tale "lavoro" comporta un dispendio calorico che è difficilmente calcolabile, ma che potrebbe essere di poche calorie.

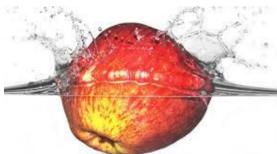
### **E' vero che l'acqua minerale che contiene sodio alza la pressione? Falso**

Il corpo umano ne contiene circa 100 g e il fabbisogno giornaliero è circa 3 grammi. E' vero che in alcune condizioni patologiche, ad esempio ipertensione, è necessario limitare il suo apporto al minimo, tuttavia la quantità di sodio assunta con l'acqua minerale è ininfluente rispetto a quanto introdotto con l'alimentazione che può arrivare a 15 grammi. Secondo il Ministero della Salute, tuttavia, l'acqua per i bambini deve contenere meno di 20 mg/L perché l'eccesso di sodio nell'infanzia è legato ad un maggior rischio di ipertensione nell'adulto.

### **Per conoscere la quantità di acqua quotidiana di cui ha bisogno un anziano, secondo una tesi che si basa sulla pratica, basta moltiplicare il peso corporeo per 30?**

**Per esempio per 60 Kg di peso corporeo o occorrono 1,8 litri di acqua (60x30=1800). Vero**

Vero con le dovute precisazioni, cioè compatibilmente al clima, allo stile di vita, alle condizioni di salute. Per esempio oggi l'anziano spesso non fa vita sedentaria, quindi il fabbisogno di acqua può variare, così come nel clima caldo, umido o secco.



### **L'acqua va bevuta lontano dai pasti? Falso**

Bevuta durante i pasti, se si eccede nelle quantità, si allungano di poco i tempi della digestione a causa della una diluizione dei succhi gastrici. Un'adeguata quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) è, invece, utile per favorire i processi digestivi, poiché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.

### **Bere molta acqua determina una maggiore ritenzione idrica? Falso**

La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute negli alimenti che dalla quantità di acqua.



### **Il calcio presente nell'acqua non è assorbibile dal nostro organismo? Falso**

Ricerche recenti dimostrano che la capacità del nostro intestino di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso in quantità consistente) è considerata simile se non superiore a quella relativa al calcio contenuto nel latte.

### **Per un soggetto che pratica sport è utile bere acqua minerale minimamente mineralizzata o oligominerale a basso contenuto di sodio per favorire la sudorazione e quindi provocare un abbassamento della temperatura corporea? Falso**

Un'acqua priva di sali è diuretica e non riesce a reintegrare i sali persi con il sudore a cui si aggiunge l'ulteriore perdita con la diuresi. Si viene così a determinare una variazione dell'omeostasi e, in particolare, la carenza di sodio e magnesio che può provocare crampi.

### **Le acque migliori per mantenere la linea e per i bambini sono quelle oligominerali? Falso**

I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti nell'organismo. Nei bambini è opportuno alternare le acque oligominerali con quelle più ricche di sali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.

### **La sauna fa dimagrire? Falso**

Le saune fanno sudare: l'organismo reintegrare velocemente la perdita e, nell'arco di poche ore, il peso torna ad essere esattamente quello di prima.

### **Le acque gassate fanno male? Falso**

Né l'acqua naturalmente gassata né quella addizionata di anidride carbonica creano problemi alla salute: l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto. Si possono avere lievi problemi solo con le acque fortemente gassate in soggetti che già soffrono di reflusso gastro-esofageo.

\* Chimico, Farmacista territoriale, Vicepresidente SIFAP, Vicepresidente SFML, Nobile Collegiale

\*\* Farmacista territoriale, Segretario SFML

\*\*\* Farmacista territoriale, Nobile Collegiale honoris causa, socio SFML