



ACQUA: ESSENZIALE PER L'ORGANISMO, MA PERCHÉ?

Documento realizzato nell'ambito della partnership tra
BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia

Per qualsiasi domanda, contattare: nutriactis@chu-rouen.fr

L'acqua è il componente più importante del corpo umano e rappresenta circa il 60% del peso corporeo di un adulto. Grazie alle sue molteplici funzioni, è essenziale per la sopravvivenza degli esseri umani, che possono vivere solo per pochi giorni senza consumare acqua; il corpo mostra i primi segni di disidratazione solo dopo 24 ore senza acqua.



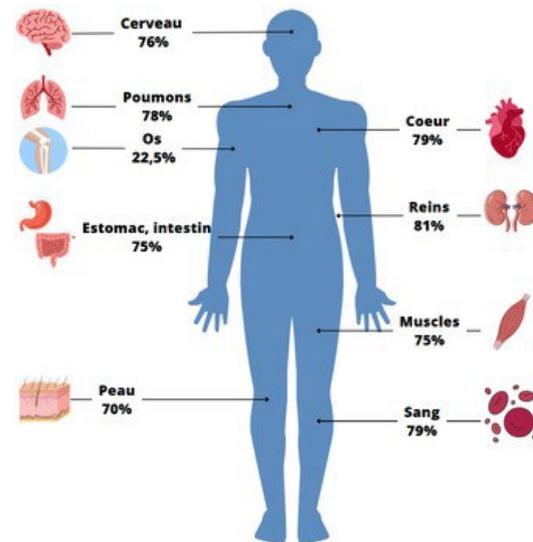
L'acqua potabile è sicura. In Francia l'acqua del rubinetto è sicura da bere, altamente controllata e soggetta a regolamentazioni, cosa che non avviene in tutti i paesi.

L'importanza dell'acqua

L'organismo elimina costantemente l'acqua attraverso la respirazione, la sudorazione e le escrezioni (urina, feci). L'acqua potabile è essenziale per mantenere un'assunzione superiore al fabbisogno e per mantenere l'organismo in buona salute poiché:

- compone le cellule e ne favorisce il corretto funzionamento
- partecipa a molte reazioni chimiche del nostro organismo trasportando varie molecole alle cellule, in particolare i nutrienti
- permette una buona circolazione sanguigna
- contribuisce all'eliminazione dei rifiuti dall'organismo (es: CO2 e tossine)
- aiutando la termoregolazione (mantenimento della temperatura corporea)

Contenuto d'acqua dei vari organi



Raccomandazioni



Durante il giorno vengono eliminati da 2 a 2,5 litri di acqua, una perdita che deve essere compensata per mantenere l'equilibrio dell'organismo.

Si raccomanda di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno (per gli adulti). È bene bere prima di avere sete, soprattutto per gli anziani, il cui senso della sete è diminuito.

Tuttavia, l'eliminazione dell'acqua da parte dell'organismo e quindi il fabbisogno idrico dipendono da molti fattori (temperatura, età, attività fisica, ecc.) e possono quindi variare.

Consumo di acqua

- ♦ Acqua
- ♦ Alimenti ricchi di acqua (frutta, verdura, ecc.)

Utilizzo dell'acqua nell'organismo

- ♦ Costituente cellulare
- ♦ Reazioni chimiche
- ♦ Vettore
- ♦ Circolazione sanguigna
- ♦ Smaltimento dei rifiuti
- ♦ Termoregolazione

Perdita d'acqua

- ♦ Urina
- ♦ Sudorazione
- ♦ Respirazione
- ♦ Feci

Disidratazione

La disidratazione è definita come **un'eliminazione di acqua e sali minerali da parte dell'organismo che non viene compensata dall'assunzione**. La disidratazione può essere causata da un'assunzione insufficiente di acqua, diarrea, vomito, sudorazione abbondante, malattie croniche come il diabete, assunzione di diuretici (che aumentano la produzione di urina, come caffè, tè o tisane) o assunzione di farmaci.



Sintomi di disidratazione:

- Sete, bocca secca
- Stanchezza, esaurimento
- Pelle secca, ridotta elasticità cutanea
- ↓ urina (e/o urina scura), ↓ sudorazione
- Riduzione delle prestazioni durante l'esercizio fisico
- Mal di testa, vertigini, disorientamento, malessere
- Disturbi della termoregolazione (sensazione di caldo/freddo)
- Cambiamenti comportamentali (irritabilità, agitazione, ecc.)

La disidratazione può aumentare il rischio di :

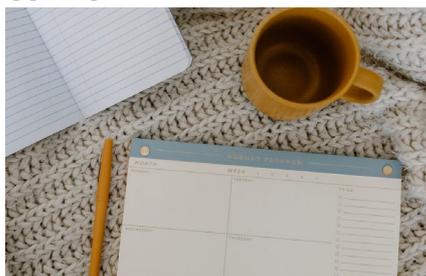
- Infezioni delle vie urinarie
- Calcoli renali
- Calcoli biliari
- Costipazione
- Malattie cardiovascolari
- Ipertensione
- Malattie metaboliche come il diabete

Consigli per aumentare il consumo di acqua

Per aumentare il consumo di acqua e raggiungere i livelli raccomandati, ecco alcuni consigli per aiutarvi:



Tenete con voi una **bottiglia** o una brocca d'acqua e assicuratevi che sia visibile (ad esempio, sulla scrivania)



Stabilite **dei rituali**: ad esempio, bevete un bicchiere quando vi svegliate al mattino, quando arrivate al lavoro, quando tornate a casa, ecc.



Aggiungete all'acqua un **aroma**: erbe aromatiche (menta, basilico, ecc.) o pezzi di frutta (fragola, pesca, ecc.) o di verdura (cetriolo, pomodoro, ecc.)



Impostate dei **promemoria** sul telefono (ad esempio, ogni 2 ore)



Utilizzate un'**app** o un orologio connesso per monitorare il consumo di acqua



Consumate alimenti ricchi di acqua (frutta e verdura, tranne la frutta secca)



Bevete prima di avere sete (acqua liscia o gassata)



Bevete più **minestre** (calde o fredde)

Disturbi dell'assunzione di liquidi e disturbi del comportamento alimentare (DCA)

I DCA (Sintesi bibliografica su DCA e obesità) possono essere associati a cambiamenti nel consumo giornaliero di bevande (aumento o diminuzione), noti come **disturbi dell'assunzione di liquidi**.



Potomania

La potomania è caratterizzata da un **bisogno irrefrenabile e permanente di bere grandi quantità di liquidi**, di solito acqua (>3L/giorno). La potomania comporta l'ingestione di acqua in eccesso rispetto al normale bilancio idrico (assunzione/eliminazione di acqua).

Le persone affette da potomania possono bere fino a **dieci litri di** acqua al giorno. **La potomania è comune nei DCA**, in quanto si ritiene che sia una strategia per sopprimere la sensazione di fame e sentirsi più sazi. A volte il consumo eccessivo di acqua viene utilizzato anche per incoraggiare un comportamento di compensazione (vomito). La **potomania non è priva di rischi per la salute**: può causare **ritenzione idrica, nausea e vomito, mal di testa, squilibrio elettrolitico** (alterazione dei minerali nell'organismo), **problemi renali, edema cerebrale** (accumulo di liquidi nel cervello) e, nei casi più gravi, **morte**.

Limitazione dei liquidi

A differenza della potomania, la limitazione dei liquidi è caratterizzata da un'**idratazione insufficiente o inesistente**. Questa forma più rara deve essere trattata molto rapidamente. Consumare meno acqua di quella che il corpo perde comporta il **rischio di una grave disidratazione**, che può **portare al coma**.



Conclusione

Bere acqua è quindi essenziale per mantenere un corpo sano. È fondamentale ascoltare il proprio corpo e adattare l'assunzione di acqua in base alle proprie esigenze e quindi alle perdite idriche. Per un adulto sano, si raccomanda di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.



Riferimenti

ANSES. Eau de boisson : bonnes pratiques de consommation. <https://www.anses.fr/fr/content/eau-de-boisson-bonnes-pratiques-de-consommation>

Boron, W. F., & Boulpaep, E. L. (2016). *Medical physiology* E-book. Elsevier Health Sciences.

Hooper L, Abdelhamid A, Attreed NJ, Campbell WW, Channell AM, Chassagne P, Culp KR, Fletcher SJ, Fortes MB, Fuller N, Gaspar PM, Gilbert DJ, Heathcote AC, Kafri MW, Kajii F, Lindner G, Mack GW, Menten JC, Merlani P, Needham RA, Olde Rikkert MGM, Perren A, Powers J, Ranson SC, Ritz P, Rowat AM, Sjöstrand F, Smith AC, Stookey JJD, Stotts NA, Thomas DR, Vivanti A, Wakefield BJ, Waldréus N, Walsh NP, Ward S, Potter JF, Hunter P. Clinical symptoms, signs and tests for identification of impending and current water-loss dehydration in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD009647. DOI: 10.1002/14651858.CD009647.pub2. Accessed 14 June 2023.

Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European journal of clinical nutrition*, 64(2), 115-123.

Lacey, J., Corbett, J., Forni, L., Hooper, L., Hughes, F., Minto, G., Moss, C., Price, S., Whyte, G., Woodcock, T., Mythen, M., & Montgomery, H. (2019). A multidisciplinary consensus on dehydration: definitions, diagnostic methods and clinical implications. *Annals of medicine*, 51(3-4), 232-251. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.1080/07853890.2019.1628352>

Manger bouger L'eau, indispensable à notre santé : conseils et astuces pour s'hydrater.

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/l-eau-indispensable-a-notre-sante-conseils-et-astuces-pour-s-hydrater>

Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., Nishihira, J., & Murayama, N. (2020). Effect of Increased Daily Water Intake and Hydration on Health in Japanese Adults. *Nutrients*, 12(4), 1191. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.3390/nu12041191>

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

Watso, J. C., & Farquhar, W. B. (2019). Hydration Status and Cardiovascular Function. *Nutrients*, 11(8), 1866. <https://doi.org/10.3390/nu11081866>