

TORINO

Magazine

l'Arte di Vivere la Città

SPECIALE AUTUNNO

PROTAGONISTI:

EVELINA CHRISTILLIN

STEVE DELLA CASA

VALERIA SOLARINO

PERSONAGGI E RITI:

MITO, LE FOTO PIÙ BELLE

GIACOSA A ROMA

LA FESTA DI TORINO MAGAZINE

VISTI E DA VEDERE:

GLI EVENTI DA RICORDARE

ARTE, MODA, CULTURA

TORINO DA SCOPRIRE:

LA CITTÀ COME NON L'AVETE MAI VISTA

IL BORGO CHE HA FERMATO IL TEMPO

PALAIOSAZAKI, ARRIVA GOLOSARIA

SPORT E VIAGGIO:

COSTA RICA, PURA VIDA

IL GRANDE CALCIO IN DVD

**Edelfa Chiara
Masciotta**



Sant'Anselmo

L'acqua è vita!

GUIDALBERTO GUIDI
 Cardiologo, specialista in Medicina dello Sport ed esperto di benessere



Proprio così, è un bene così prezioso che può condizionare il nostro stato di salute fino agli estremi: vita o morte.

Il nostro organismo è composto in gran parte di acqua, più del 60 %, ed è quindi ovvio che per la nostra salute ci debba essere un ricambio adeguato di questo prezioso elemento, ormai considerato 'oro blu', conteso dai popoli e oggi oggetto di business per alcune grandi multinazionali che ne vorrebbero il monopolio.

Ma di quanta e di quale acqua abbiamo veramente bisogno? Viene stimato che, per una persona adulta, di peso medio sia ottimale un ricambio idrico di circa 2,5 litri al giorno, considerando la quantità di liquidi bevuti e la quantità di liquidi 'invisibili' assunti con il cibo, per esempio con la frutta e con la verdura, composte in maggior parte da acqua. Il fabbisogno è poi influenzato dal tipo di attività fisica e dalle condizioni climatiche, che possono facilmente raddoppiare le necessità in casi estremi.

Ne sanno qualcosa gli sportivi, i ciclisti prima di tutti, che, alla fine di una gara o di un allenamento impegnativo, se non si idratano rischiano di trovarsi con valori di ematocrito (concentrazione di globuli rossi nel sangue) elevati e critici, tali da provocare trombosi a causa della eccessiva densità del sangue.

Anche condizioni patologiche possono richiedere un incremento della quota idrica, basti pensare ad esempio ad una semplice influenza con aumento della temperatura corporea e innalzamento del metabolismo basale, che provocano un notevole rialzo della dispersione del vapore acqueo con il respiro e la traspirazione cutanea. Sangue, apparato digerente, apparato urinario, sistema nervoso e pelle



hanno tutti bisogno di acqua per essere in piena efficienza e garantirci un buono stato di salute.

Già, ma purtroppo non ce n'è per tutti e quindi non tutti possono star bene. Pochi dati per farci rabbrivire: 2 miliardi di persone sulla Terra non ne dispongono a sufficienza per qualità e per quantità. Risultato: ogni giorno nei paesi sottosviluppati e più poveri muoiono 30 mila persone, di cui 10 mila sono bambini. Le stime parlano di 6 bambini morti al minuto, consumati dalla sete e dalle forme di enterite causate dalle acque contaminate, senza la possibilità di banali cure idratanti e di antibiotici.

Noi, al contrario, possiamo addirittura scegliere quale acqua usare: minerali e oligominerali di tutti i tipi, per gli acidi urici e la gotta, per lo sviluppo del bambino, per la digestione, per depurarsi, adesso anche per l'osteoporosi. È fantastico, basta bere e tutti guariscono da qualunque cosa! Questo è il mondo della pubblicità incalzante che ci indirizza nelle scelte.

Ma di quale acqua abbiamo veramente bisogno? La risposta è semplicissima: di qualunque acqua, purché non sia contaminata e quindi batteriologicamente pura.

Ha ragione il sindaco di New York che incoraggia i cittadini a bere l'acqua del rubinetto, anche se personalmente penso che non sia particolarmente gustosa. Anche se sa di cloro, essendo questo volatile, basta fare decantare l'acqua per toglierne ogni gusto. Certo, con un po' di sano campanilismo, non possiamo nascondere che le acque alpine di cui è ricco il Piemonte abbiano un gusto ed una freschezza al palato ineguagliabili.

Comunque è un dato di fatto che l'acqua delle nostre condotte idriche è sicura almeno quanto quella imbottigliata, se non di più. Scegliere tra quella del rubinetto e quella in bottiglia è solo una questione di gusto individuale e non influenza sostanzialmente il nostro stato di salute, come invece ci vogliono far credere. E le signore che tracannano acqua perché 'fa

bene' e poi si ritrovano con un eccesso di ritenzione idrica su gambe, cosce e glutei, dovrebbero stare meno attente a quale acqua assumono e più attente a cosa mangiano. L'acqua infatti non contiene calorie e anche la più 'sodica' non è in grado di provocare ritenzione anche se bevuta ad ettolitri. Molto più insidioso è il sale contenuto nei cibi, alcune verdure comprese (sedano, carciofi, spinaci, ecc.) che, essendo igroscopico, trattiene nell'organismo notevoli quantità di acqua che non può essere eliminata dall'apparato urinario. Siamo i più fortunati, possiamo scegliere l'acqua che vogliamo, dobbiamo solo cercare di non abusarne e di non sprecarne troppa, per il benessere nostro e della collettività. E ricordiamoci che, con l'acqua che buttiamo lasciando aperto il rubinetto mentre ci laviamo i denti, una persona può sopravvivere un giorno. ■

Per saperne di più www.clamys.it,
www.cardioexpert.it