

### **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.**

L'acqua è essenziale per la vita: trasporta i nutrienti alle cellule (con la circolazione del sangue); è il mezzo in cui avvengono le reazioni metaboliche (le cellule sono fatte per la maggior parte di acqua); allontana i prodotti di scarto dall'organismo (attraverso il respiro e attraverso le urine); infine mantiene stabile la temperatura corporea (grazie al sudore).

Circa il 60% del nostro organismo è fatto di acqua e si muore prima di sete che di fame!

Ogni giorno è necessario quindi bere in abbondanza (almeno 1,5-2 litri) per reintegrare le perdite con il sudore, le feci, la traspirazione che, volenti o nolenti, ci sono.

Cosa è meglio bere: acqua liscia o gassata, minerale, oligominerale oppure acqua del rubinetto, anche con aggiunta di limone. Meglio evitare che sia troppo fredda!

Come bere: a sorsi durante l'arco della giornata, sia durante i pasti che al di fuori dei pasti.

In particolare dopo l'esercizio fisico è necessario bere per reintegrare le perdite.

Stesso consiglio nelle condizioni in cui si ha una perdita legata ad una malattia come la febbre oppure la diarrea.

Anche attraverso il consumo di frutta e verdura; minestre e minestrone introduciamo acqua.

I succhi di frutta possono essere usati, ma con moderazione, visto che anche quelli senza zuccheri aggiunti contengono circa 45 calorie dovute allo zucchero contenuto naturalmente nella frutta.

Da evitare invece sono le bibite zuccherate perché aggiungono coloranti, aromi e calorie vuote alla dieta: un bicchiere di cola oppure di tè freddo apportano almeno 100 calorie!

E se nelle bibite dietetiche vengono usati i dolcificanti, ricordiamo che non fanno male a piccole dosi, ma è meglio non esagerare.

francapastorelli