



L'acqua contribuisce al nostro stato di salute è infatti il costituente principale del nostro organismo ed essenziale nello svolgimento di numerosi processi fisiologici e biochimici



Le acque potabili destinate al consumo umano sono controllate a livello sanitario tramite una legislazione specifica e devono essere salubri, pulite e non contenere microorganismi né parassiti.



Il fabbisogno idrico può essere soddisfatto attraverso l'assunzione di acqua. Contribuiscono anche altre bevande e gli alimenti vegetali

L'ACQUA

ACQUA

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

FISIOLOGIA E FUNZIONI

L'acqua è indispensabile alla vita e il nostro corpo è fatto principalmente di acqua. La quantità totale di acqua in un organismo varia in funzione dell'età, del sesso e della composizione corporea con valori che vanno dal 64 all' 84% del peso corporeo nel neonato, con una progressiva riduzione negli adulti (valori medi dal 56 al 47% del peso corporeo negli uomini e nelle donne rispettivamente) fino a raggiungere il 45% del peso corporeo nell'anziano.

L'acqua non fornisce energia (calorie), ma è essenziale per lo svolgimento di numerosi processi fisiologici e biochimici: è il solvente della maggior parte dei nutrienti, promuove la digestione, l'assorbimento, il trasporto ed utilizzo degli stessi; permette l'eliminazione delle scorie metaboliche attraverso reni, intestino e pelle. Inoltre regola la temperatura corporea, conferisce elasticità ai tessuti ed agisce come lubrificante nelle articolazioni.

L'equilibrio idrico dipende dal bilancio tra i liquidi introdotti (come acqua, bevande, alimenti) e i liquidi eliminati (attraverso urine, feci, sudore e respirazione). In caso di bilancio negativo possiamo andare incontro a disidratazione (carenza di liquidi) o iperidratazione (eccesso di liquidi). Queste condizioni possono essere pericolose per un buono stato di salute.

La quantità di acqua che è necessario introdurre è pari a 1,5-2 litri al giorno (LARN 2014) negli adulti e circa 1,2 l nei bambini. E' consigliabile bere indipendentemente dalla sete, durante tutto l'arco della giornata.

Bere è importante per tutti; in particolare occorre ricordare i bambini e le persone anziane che possono avere riduzione dello stimolo della sete e condizioni particolari come caldo intenso o attività fisica vigorosa che richiedono un maggiore apporto di liquidi.

ASPETTI LEGISLATIVI E CLASSIFICAZIONE DELLE ACQUE

Al fine di proteggere la salute umana, gli aspetti sanitari delle acque destinate al consumo umano sono regolamentati da una serie di direttive europee recepite in Italia con appositi decreti legislativi.

Le acque destinate al consumo umano sono definite come “*acque trattate o non trattate, destinate ad uso potabile, per la preparazione di cibi e bevande o per altri usi domestici oppure quelle utilizzate dalle imprese alimentari per la produzione o la commercializzazione di prodotti o sostanze destinate al consumo umano. Esse devono essere salubri, pulite e non devono contenere microrganismi e parassiti né altre sostanze che rappresentino un potenziale pericolo per la salute umana*”.

In altre parole, l'acqua di rubinetto è controllata regolarmente e dunque risulta sicura e adeguata, buona da bere ogni giorno.

Per quanto riguarda le acque minerali, esse vengono classificate in base al residuo fisso, ossia la quantità di sali minerali disciolti. Distinguiamo perciò:

- *acque minimamente mineralizzate*, quando il tenore in sali minerali è inferiore a 50 mg/Lt
- *acque oligominerali* quando il tenore in minerali non è superiore a 500 mg/Lt
- *acque ricche di sali minerali* quando superiore a 1500 mg/Lt.

I sali minerali più importanti dal punto di vista nutrizionale sono i sali di calcio e magnesio che rappresentano la durezza dell'acqua, il sodio, il potassio ed il cloro che svolgono importanti funzioni fisiologiche. In base al sale maggiormente disciolto in esse, le acque minerali possono essere ulteriormente classificate ed avere sapori ed indicazioni terapeutiche diversi. Ad esempio, una acqua ricca di calcio può essere una buona fonte di questo sale.

Se piacciono le bollicine, meglio preferire acque effervescenti naturali - e non addizionate con molta anidride carbonica - e da fonte vicina al territorio dove si vive per ridurre l'impatto ambientale legato a lunghi tragitti.

FONTI ALIMENTARI DI ACQUA

Per soddisfare il fabbisogno di liquidi la scelta più salutare è l'acqua, sia del rubinetto che in bottiglia, sia liscia che gassata. Altre fonti di liquidi sono le bevande come i succhi di frutta, il tè, il caffè, le tisane, le bevande gassate, ... Da considerare che le bevande come i *soft drinks* possono avere un elevato contenuto in zuccheri mentre gli *energy drinks* apportano zucchero e caffeina; in entrambi i casi possono esserci anche additivi quali aromi e coloranti artificiali. Per questo motivo preferire l'acqua aiuta anche a controllare le “calorie vuote” delle bevande zuccherate.

L'acqua viene introdotta anche attraverso gli alimenti sia di origine vegetale che animale, con pochissime eccezioni - solo l'olio e lo zucchero sono caratterizzati dalla totale assenza di acqua. Gli alimenti che forniscono una maggiore quantità di acqua sono i vegetali e la frutta che contengono dal 90 al 95% del peso di acqua. La carne, il pesce e le uova crudi ne hanno mediamente il 70-80% di acqua; il latte circa l'85%.

Da considerare infine che, con la cottura, alcuni alimenti perdono acqua (carne e verdure grigliate), mentre altri tendono ad assorbire acqua fino a tre volte il loro peso (pasta, riso, legumi secchi).

BIBLIOGRAFIA

1) Consiglio per la Ricerca in agricoltura e Economia Agraria (CREA)

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

2) Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti LARN, 2014 <https://sinu.it/2019/07/09/acqua/>

3) Ministero della salute – [Le acque destinate al consumo umano](#)