Dir.Resp.: Marco Zane
Tiratura: n.d.
Diffusione 10/2016: 10.000
Lettori: n.d.

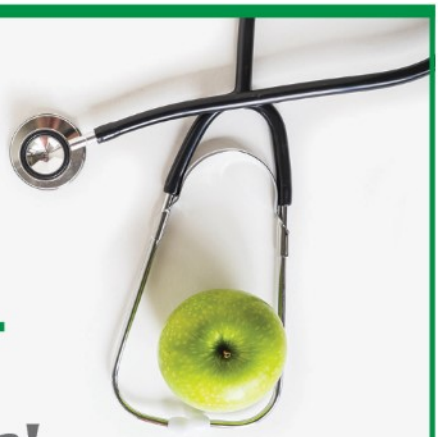
Gente Veneta

Estratto del 15-NOV-2024 pagina 29 /

DS6061 DS6061

Stammi Bene

i consigli del medico



Un nutriente essenziale dalla culla all'età avanzata? L'acqua!

di **Chiara Semenzato**

Di sicuro la migliore, perché la più controllata, è "l'acqua del sindaco". Ma bisogna fare attenzione all'ultimo miglio, cioè al percorso che l'acqua potabile fa per arrivare dal contatore al rubinetto di casa

Bisogna bere tanta acqua: i medici lo ripetono spesso, soprattutto d'estate quando l'afa insopportabile mette tutti a dura prova. Quindi: idratarsi, idratarsi, idratarsi. Ma perché?

Perché, dai neonati agli anziani, l'acqua è un nutriente essenziale per gli esseri umani in tutte le fasi dell'esistenza: trasporta principi nutritivi e ossigeno, aiuta i reni a filtrare ed eliminare le tossine, serve a produrre saliva e succhi gastrici, facilitando la digestione, è fondamentale per le funzioni cellulari e metaboliche, è cruciale per la funzionalità di organi e sistemi e, non ultimo, mantiene stabile la temperatura corporea, rendendo possibile la sudorazione e la respirazione.

Lo hanno ben spiegato il pediatra Mattia Doria e il geriatra Ernesto Rampin al convegno "Acqua: bene comune, prezioso e insostituibile" organizzato dall'OMCeO veneziano lo scorso 26 ottobre in collaborazione con Veritas e ISDE Italia – Associazione Medici per l'Ambiente.

L'organismo umano, si sa, è composto in gran parte proprio di acqua: nel neonato l'80% della composizione corporea è in acqua. La componente poi si riduce nel tempo per riemergere in età adolescenziale e, infine, stabilizzarsi negli adulti al 60%.

Nei bambini e negli anziani, dunque, una disidratazione anche lieve può portare a un disturbo del comportamento, a disorientamento e fatica. Si fanno tante ipotesi, poi magari si scopre che quel bambino beve soltanto 250 millilitri di acqua al giorno.

Quanta acqua, allora, bisogna bere davvero per una salute perfetta? Per i più piccoli il fabbisogno dipende dall'età e dal peso del bambino, ma in generale:
800 millilitri al giorno per i lattanti (6-12 mesi);
1,2 litri per i bimbi da 1 a 3 anni;
1,6 per quelli dai 4 ai 6;
1,8 per quelli dai 7 ai 10;
1,9 litri per le ragazze e 2,1 per i maschi tra gli 11 e i 14 anni;
2 litri per le femmine e 2 litri e mezzo per i ragazzi tra i 15 e i 17 anni.

Per gli adulti, ma soprattutto per gli anziani, è necessario bere come minimo 8 bicchieri di acqua al giorno. Chi è un po' in là con gli anni ha meno necessità calorica, ma il fabbisogno di acqua resta lo stesso. Gli anziani, però, non bevono magari perché sono soli e non riescono ad arrivare al rubinetto. O perché lo stimolo della sete è compromesso. E allora bisognerebbe dar loro l'acqua proprio come la si dà al bambino.

E quale acqua bere? Di sicuro la migliore, perché la più controllata, è "quella del sindaco". Nel veneziano Veritas distribuisce ogni anno 112 milioni di metri cubi di acqua potabile di ottima qualità, come confermano i dati Arpav.

Ma bisogna fare attenzione all'ultimo miglio, cioè al percorso che l'acqua potabile fa per arrivare dal contatore al rubinetto di casa. Questo è l'anello debole della catena, di stretta competenza di ognuno di noi: conoscere, dunque, lo stato del nostro impianto idrico e curarne la manutenzione aiuta a mantenere l'acqua sicura e di qualità proprio fino all'ultimo miglio.

in collaborazione con
ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile