

aggiungendo alcune gocce di limone . Chiedete acqua quando mangiate al ristorante, portate con voi molta acqua quando andate a fare il picnic e non fate mai mancare l'acqua quando apparecchiate la tavola, a casa.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.



Italian
[BHC-3055]

Bevete abbastanza acqua?

(Are You Drinking Enough Water?)

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



Sentiamo spesso parlare di ciò che dovremmo mangiare per conservarci in buona salute, ma c'è qualcosa di più importante del cibo per il nostro corpo e questo qualcosa è l'acqua.

Tutti siamo più o meno a conoscenza della necessità di bere molta acqua durante l'estate, ma quasi certamente ben pochi sanno che è necessario bere molto anche d'inverno. Tutte le parti del nostro organismo hanno bisogno dell'acqua per funzionare bene, ma l'acqua è particolarmente importante per il buon funzionamento e la salute dei reni. La disidratazione (mancanza di acqua nel corpo) è una delle cause della formazione dei calcoli renali.

"Non ho bisogno di acqua perchè non ho sete" - si sente spesso dire da parenti ed amici. Ma ciò non vuol dire assolutamente nulla poichè il nostro organismo può avere bisogno di acqua anche se non abbiamo sete. C'è da aggiungere, poi, che spesso confondiamo la fame con la sete. Ci può capitare, cioè, di sentire di voler mangiare qualcosa, mentre in effetti abbiamo semplicemente sete. Di conseguenza, faremo cosa assai utile al nostro organismo se di tanto in tanto berremo qualche bicchiere di acqua, anche se non abbiamo sete.

"Ma io non ho bisogno di acqua perchè bevo spesso tè e caffè" - sentiamo anche dire dalla gente. A costoro ricordiamo che tè e caffè vanno bene se presi però con moderatezza, ma è necessario tenere bene in mente che è un grave errore pensare di poter sostituire l'acqua con una qualsiasi delle due suddette bevande. Il motivo è semplice: sia il tè che il caffè contengono la caffeina e questa sostanza è la causa della perdita di fluido nel nostro corpo.

E cosa bisogna bere, l'acqua del rubinetto oppure l'acqua in bottiglia? In Australia l'acqua del rubinetto di casa può essere bevuta senza bisogno di bollirla. Quest'acqua contiene inoltre fluorite, una sostanza che protegge i denti contro la carie dentaria. Sebbene non ci sia la necessità di fare uso di acqua già in bottiglia, quest'ultima può essere usata al posto delle bevande alcoliche.

Di solito si sentono fare le seguenti domande sull'acqua:

Quanta acqua devo bere al giorno? La maggior parte di noi ha bisogno di una quantità che varia tra il litro e mezzo ed i due litri e mezzo al giorno. Ma se fa caldo, oppure se compiamo un qualsiasi sforzo fisico, allora è consigliabile bere di più.

E' vero che bere prima di compiere un esercizio fisico fa venire i crampi? No, assolutamente no. In effetti abbiamo bisogno dell'acqua sia prima che dopo un esercizio o uno sforzo fisico. Solo gli atleti, o coloro che compiono regolarmente lunghi esercizi fisici hanno bisogno di bibite speciali, le cosiddette bibite degli sportivi. Per tutti gli altri l'acqua è più che sufficiente.

Ma io bevo succhi di frutta. Perchè dovrei bere anche l'acqua? Anche se fanno benissimo coloro che bevono un bicchiere di succo di frutta al giorno, è sempre preferibile bere anche l'acqua. A parte una questione di spesa, i succhi di frutta possono contribuire all'obesità ed alla carie dentaria. Per questo motivo è consigliabile far prendere ai bambini la sana abitudine di bere acqua fin dalla prima infanzia, specialmente la sera quando vanno a letto in compagnia della inseparabile bottiglietta.

Se bevo troppo non capita che il mio corpo immagazzina troppa acqua? Niente affatto. L'immagazzinamento dell'acqua nel corpo è dovuta alla presenza in eccesso di sodio nel nostro organismo mentre noi sappiamo benissimo che l'acqua contribuisce, al contrario, alla riduzione del sodio nel corpo stesso.

Ma se bevo troppo dovrò andare diverse volte al bagno durante la notte. Andare spesso al bagno di notte è un problema che non dipende dalla quantità di acqua ma da altri fattori per i quali sarà bene interpellare il medico di famiglia. Comunque è sempre meglio bere molto ed urinare spesso, anzichè bere poco.

Cosa posso fare per invogliare i miei familiari a bere più acqua? D'estate tenete in frigorifero diverse bottiglie piene d'acqua che, se necessario, potrete rendere più gradevole al palato