



Bevo abbastanza? (Am I Drinking Enough?)



Per rimanere sano, il tuo organismo ha bisogno di liquidi così come ha bisogno di cibi solidi. L'acqua contribuisce a regolare la temperatura corporea e favorisce la digestione. Con l'invecchiamento, potresti non avere sete ma il tuo organismo ha pur sempre bisogno di liquidi. È una buona abitudine bere spesso nel corso della giornata.

Oltre ad avere sete, se non bevi a sufficienza, potresti provare:

- mal di testa
- capogiri
- inappetenza

Quanto devi bere? (How much do you need to drink?)

La maggior parte degli adulti ha bisogno di 1,5 litri, o 6-8 bicchieri, di liquidi tutti i giorni.

Altrimenti, potrebbe essere il medico a dirti quanto dovresti bere.

Cosa dovrei bere? (What should you drink?)

Per liquidi non s'intende solo acqua. Infatti, la maggior parte delle bevande può essere conteggiata ai fini della tua assunzione giornaliera di liquidi:

- acqua
- tè, tè verde, tisane, caffè
- latte, latticello
- sciroppi di frutta, bibite
- succhi di frutta e verdura, suan mei tang (succo di prugna)
- minestre

Cosa fare per bere di più? (How can you drink more?)

- Bevi in occasione di ogni pasto e spuntino
 - Riempi una bottiglia o una caraffa con acqua e bevila durante la giornata (cerca di finire la caraffa o la bottiglia prima di coricarti alla sera)

Se sei preoccupato di dover andare al gabinetto più spesso durante la notte, bevi la maggior parte di quei 1,5 litri durante il giorno.

Le bevande alcoliche sono sconsigliate quali liquidi da assumere regolarmente in quanto tendono a disidratare l'organismo.