

Venerdì, 31 Maggio 2013

Venerdì, 03 Agosto 2012 14:29

SALUTE: DISIDRATAZIONE, A RISCHIO 2 MILIONI DI ITALIANI

Written by [Super User](#)font size  | [Print](#) | [Email](#)Rate this item      (0 votes)

Una corretta idratazione è fondamentale per il naturale svolgimento delle reazioni biochimiche e dei processi fisiologici che ci assicurano la vita.

Non tutti però sono a conoscenza del fatto che bere adeguatamente sia una strategia per prevenire diversi disturbi. Come ha evidenziato una recente ricerca Eurisko, gran parte delle persone infatti non beve abbastanza: il 5% degli italiani, ovvero circa 2 milioni di persone, non beve acqua perché non sa quanto sia importante il ricambio di questo elemento nell'organismo, ignorando gli straordinari effetti sul nostro benessere.

Per informare e sensibilizzare in primis i medici, e quindi anche i cittadini, rispetto all'importanza di una corretta idratazione e sui benefici che questa può avere sull'organismo il Gruppo Sanpellegrino insieme alla SIMG, Società Italiana di Medicina Generale hanno deciso di promuovere una campagna informativa (link al testo correlato) "La Salute inizia da un bicchier d'acqua. Acqua è vita". L'iniziativa che è stata lanciata a luglio ha l'obiettivo di promuovere una cultura idrologica, tema tanto fondamentale quanto trascurato, è dunque opportuno che il medico sia informato e sia chiamato a sensibilizzare i suoi pazienti sull'importanza di una corretta idratazione per vivere in salute.

Questo è fondamentale per il naturale svolgimento delle reazioni biochimiche e dei processi fisiologici che ci assicurano la vita. Bere adeguatamente, è una strategia importante per prevenire diverse malattie e disturbi.

In condizioni di riposo, il nostro corpo necessita giornalmente di circa 8 bicchieri di acqua, ma il fabbisogno idrico può variare anche sensibilmente in base al sesso, all'età e allo stile di vita. Le proprietà "benefiche" che un'acqua minerale naturale può vantare sono da attribuire alla quantità e al rapporto fra i sali in essa disciolti e all'assenza di sostanze indesiderabili. Ad ognuno quindi la giusta acqua!

Per i bambini, per esempio, sono consigliabili acque bicarbonato-calciche.

"Per i bambini è importante bere molto in generale, a maggior ragione nei mesi caldi estivi - afferma il **Prof. Alessandro Sartorio**, Primario presso [l'Istituto Auxologico](#) Italiano di Milano. Negli anni della crescita e dello sviluppo corporeo, le acque ricche di calcio contribuiscono ad un adeguato apporto di questo elemento, fondamentale per determinare la massa ossea, favorendo uno sviluppo sano.

"Infatti, quando si beve, non solo ci si disseta, ma si assumono importanti micronutrienti, come calcio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, bicarbonato, fluoro.

"Le acque ricche di calcio e magnesio, sono particolarmente adatte in particolari periodi della vita di una donna, come la gravidanza e la menopausa" - spiega il **Prof. Umberto Solimene** dell'Università degli Studi di Milano e membro dell'**Osservatorio Sanpellegrino**.
"soprattutto in età avanzata il calcio infatti influisce sul decorso dell'osteoporosi e l'acqua minerale, grazie al suo contenuto in sali minerali - oltre all'alimentazione - può rivelarsi un utile alleato contro questa patologia.

"Particolare attenzione poi agli anziani. Un aspetto tipico della terza età è la difficoltà a mantenere un adeguato equilibrio idroelettrolitico a causa anche di un alterato senso della sete"

La parola d'ordine è quindi prevenire" - dichiara il **Dott. Alessandro Zanasi** docente presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Bologna e membro dell'Osservatorio Sanpellegrino,. "E' necessario cercare di misurare la quantità di acqua assunta quotidianamente e per garantire un apporto idrico sufficiente, basta moltiplicare il peso corporeo per 30. Ad esempio: una persona di 70 kg è opportuno che assuma 2,1 l di acqua."

Read 517 times

Last modified on Venerdì, 03 Agosto 2012 14:31

[Tweet](#)

Published in [News in pillole](#)



SUPER USER

https://www.facebook.com/mario.pompilio?ref=tn_tnmn

LATEST FROM SUPER USER

- [Novità in medicina estetica: arriva la "penna" che cancella le rughe](#)
- [Con il lancio del sistema Versa HD, Elekta fissa un nuovo standard nel trattamento del cancro](#)
- [Nasce A.I.T.E.B.: uno strumento fondamentale per la ricerca e la divulgazione in campo estetico](#)
- [STUDIO SCIENTIFICO DIMOSTRA L'EFFICACIA DI PREPARATI OMOTOSSICOLOGICI NELLA STIMOLAZIONE DELLE CELLULE "NATURAL KILLER" CONTRO I TUMORI](#)
- [La caduta dei capelli: scopriamo di più sul fenomeno](#)

More in this category: [« Allergia a veleno di vespe e api, rischi e precauzioni sotto il sole](#) [Procura Torino indaga su 123 casi di Sla tra agricoltori Diagnosticati nel 2011. Ipotesi il contatto con i pesticidi »](#)

Login to post comments

[back to top](#)