

22 febbraio 2017 14:28

 ITALIA: Consumo acqua. Italiani promossi a meta'

Italiani promossi (a metà) in salute: sono bene informati su quanta acqua sia necessario bere ogni giorno per tenere alto il proprio benessere, ma c'è grande discrepanza tra quello che fanno e quello che effettivamente mettono in pratica. A rilevarlo è un sondaggio su oltre 3.500 persone condotto per Nestlé Waters in Cina, Francia, Italia, Messico, Regno Unito, Stati Uniti e Turchia. Secondo l'indagine "gli italiani sono ben informati riguardo il corretto fabbisogno di acqua. La maggior parte ritiene che 8,5 bicchieri d'acqua sia la quantità giornaliera adeguata, contro i 6,1 degli inglesi", i meno virtuosi in questo sondaggio. Il 91% degli italiani intervistati sostiene di bere almeno 1 litro di acqua al giorno: "Si tratta di un dato incoraggiante - spiega Umberto Solimene, professore all'Università degli Studi di Milano, membro dell'Osservatorio Sanpellegrino e presidente della Federazione Mondiale del Termalismo - soprattutto se confrontato alle abitudini che ci sono anche in altri Paesi. Un litro di acqua al giorno però non è abbastanza: per assicurare il benessere psico-fisico al nostro organismo è necessario bere circa 2 litri di acqua al giorno, meglio se distribuita nel corso dell'intera giornata, senza aspettare lo stimolo della sete".

A livello internazionale emerge che nove intervistati su dieci bevono acqua tutti i giorni. "Il consumo di acqua è molto più elevato di qualsiasi altra bevanda - dice l'indagine - ma è preoccupante che appena il 68% degli intervistati beva almeno 1 litro d'acqua al giorno, e che più di un inglese su 10 dichiari di non bere neanche una goccia d'acqua, idratandosi esclusivamente con bevande e bibite". Per quanto riguarda le altre bevande, 4 su 10 bevono almeno 1 bicchiere di una bibita gassata al giorno. Il 92% degli italiani beve spesso acqua durante i pasti a casa, molto più della media (74%). "Notevole anche la percentuale di italiani che dichiara di consumare regolarmente acqua all'interno dell'automobile, oltre il 55%", complice forse il traffico. Infine, la quasi totalità degli intervistati (94%) ritiene che bere acqua permetta di adottare uno stile di vita sano e di mantenersi in salute, grazie alle sue capacità di rimuovere le tossine e di aiutare la digestione. Solo il 78% però è consapevole degli effetti dannosi di un'idratazione inadeguata, contro un 84% che dichiara di conoscere le conseguenze di una dieta non equilibrata.