

15 maggio 2015 12:11

Acqua. Quanta ne dobbiamo bere? Attenzione alle intossicazionidi [Primo Mastrantoni](#)

Quanta acqua dobbiamo bere nel corso della giornata? Gli studi scientifici hanno stabilito che un adulto, in condizioni ambientali temperate e moderata attività fisica, ha necessità di circa 2 litri di acqua al giorno. L'acqua è essenziale per quasi tutte le funzioni del corpo ed è particolarmente importante per la termoregolazione, infatti, una perdita di acqua del 10% può essere fatale. L'acqua assunta non è, però, solo quella del rubinetto o della bottiglia di minerale, ma anche quella proveniente da bevande, analcoliche e alcoliche, dai cibi, in particolare da frutta e verdura e dai processi ossidativi del corpo. Se si ha una alimentazione equilibrata non è necessario avere la bottiglia da due litri sul tavolo con l'impegno categorico di terminarla entro la giornata perché il rene ha un tasso di escrezione di 0,7 - 1 litro di acqua all'ora ed è inutile caricarlo di eccessivo lavoro. L'intossicazione da acqua, con pericolo di vita dovuta a ipo-osmolarità, è rara ma può verificarsi quando si ha rapida reidratazione, con consumo eccessivo di acqua che supera il tasso di escrezione massima del rene. Nella realtà, ed in particolare nelle persone anziane, l'assunzione totale di acqua è sempre un po' carente e va reintrodotta per mantenere l'equilibrio osmotico del nostro corpo.