

Estate, dissetiamo il nostro corpo

scritto da fmadmin | Giugno 12, 2016



Arriva il caldo e bere è ora più che mai una necessità che non si può trascurare. Ma **quanto è importante l'acqua** per il nostro corpo e per la nostra pelle?

Il nostro corpo è composto prevalentemente da acqua (55-65% in relazione all'età), cioè circa 42 kg in un uomo di 70kg in buona forma fisica.

Per la sopravvivenza dell'individuo, data la vitale importanza dell'acqua corporea, è fondamentale che il contenuto idrico sia mantenuto costante. La pelle è quindi importantissima, in quanto si oppone ad una eccessiva dispersione idrica nell'ambiente. Nonostante ciò, una discreta quantità di acqua corporea viene quotidianamente eliminata attraverso la cute.

Dare al corpo i giusti strumenti per assimilare e utilizzare al meglio **l'acqua è fondamentale soprattutto in una stagione calda** come quella che si prospetta quest'anno. Quante volte in

estate ci sentiamo le gambe e i piedi gonfi? L'acqua gioca in prima linea alla capacità linfatica degli arti inferiori e di tutto il corpo. Essere ben idratati permette alle tossine di defluire e mantenere una temperatura corporea adeguata che controbilanci il caldo eccessivo.

La "giusta" acqua da assimilare è quella **ricca di oligo minerali** e, per farlo, è importante quindi, oltre a bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, assumere le giuste quantità di frutta e verdura (i medici consigliano almeno 5 porzioni tra l'una e l'altra).

Solo assumendo anche questo tipo di liquidi è possibile metabolizzarla e quindi averne giovamento, infatti è importante capire però che l'acqua non si assimila solamente bevendo, anzi, bere in maniera scorretta può addirittura portare a un eccessivo abbassamento della pressione sanguigna! Inoltre **l'acqua che serve per il ricambio dei liquidi** e per l'idratazione del corpo è quella che si beve oltre ai momenti in cui si ha sete e principalmente nella prima parte della giornata, oltre a preferire acque con meno sodio per aumentare il ricambio di liquidi.

Un'ulteriore accortezza riguarda il Residuo fisso: cioè la quantità di minerali disciolti in acqua oltre ai minerali segnati in percentuale specifica (come il sodio).

è un valore che distingue le varie tipologie di acqua ed è preferibile bere acque che contengono la più bassa percentuale possibile. Alimentando in modo corretto il nostro corpo saremo in grado di affrontare il caldo afoso liberi da gambe gonfie, sensazioni di malessere e con un corpo sano, luminoso e bello!