

L'esperto risponde

HOME Articoli L'esperto risponde E' vero che bisogna bere 2 litri...

E' vero che bisogna bere 2 litri di acqua al giorno per stare bene?

Risponde Gherardo Buccianti, già primario di nefrologia e presidente della Fondazione Aspremare, per la ricerca e prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari - Niguarda Milano

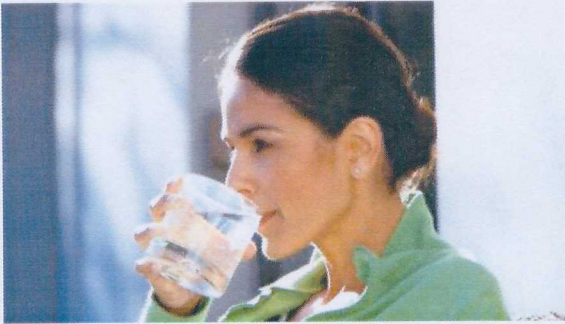
Publicato il 25/02/14

0 commenti

Scarica l'articolo

Lo leggo dopo

- Sai quali sono i 20 alimenti più ricchi di acqua? Controlla [qui](#)



Una recente indagine della Società italiana di medicina generale (SIMG) in collaborazione con Nutrition Foundation Italy (NFI) ha evidenziato che gli italiani bevono poca acqua, mentre si dice che per stare bene e per far star bene il corpo occorre bere almeno 2 litri di acqua al giorno.

Ma è vero o si tratta di leggende metropolitane?

Mario - Pisa

Risponde Gherardo Buccianti, già primario di nefrologia e presidente della Fondazione

Aspremare, per la ricerca e prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari - Niguarda Milano

E' vero. La quantità ottimale di liquido che deve assumere una persona adulta e sana ogni giorno è di **2 litri complessivi**, per recuperare i liquidi persi con le urine e distribuire nel corpo la quantità di acqua necessaria alla vita delle cellule. Per raggiungere questo valore è bene suddividere nella giornata la quantità di acqua da bere. Per facilitare questa operazione è meglio avere a disposizione **tre bottigliette da mezzo litro**, da bere nel corso della giornata. Il resto dei liquidi che occorrono per arrivare a 2 litri si prendono dall'alimentazione, **frutta, verdura, vino e bibite, caffè o latte e altre bevande**. Questo, ovviamente, se si tratta di persone sane, dai giovani agli anziani. Ma se l'individuo soffre di cardiopatia con scompenso cardiaco, insufficienza renale allo stadio 4 o 5 o altre malattie che richiedono minor apporto di liquidi, è meglio **sentire il parere del medico** di famiglia o di uno specialista.

Ma ci sono casi particolari della vita che possono richiedere una diversa quantità di liquidi? **Chi pratica sport**, non a livello agonistico, deve comunque bere di più perché deve recuperare i liquidi persi con la sudorazione. Occorre stare attenti anche alle stagioni e al clima del territorio o della città di residenza. In **estate**, quando la temperatura è più alta, la quantità di liquidi va adeguata alla temperatura e questo vale sia al mare sia in montagna. Se state tre ore al sole, per esempio e c'è vento, potreste non accorgervi di perdere liquidi, perché il vento vi rende la pelle asciutta, quindi non avete la percezione del sudore. Questo fenomeno si chiama *perspiratio inspiegabilis*. Si suda, ma non si vedono le goccioline d'acqua sulla pelle.

Bere, dunque, è importante per la salute del nostro corpo, degli organi e degli apparati insensibili, perché se si beve di meno il sangue diventa vischioso e si corre il rischio di procurarsi patologie trombo emboliche. Se l'apparato urinario ha poca acqua a disposizione produce calcoli. Sapete quando avviene il maggior numero di coliche renali? Da giugno ad agosto, quando la temperatura è più alta e la gente non beve più del solito.

Per gli **anziani**, oltre i 70 anni, è più facile cadere nel rischio della poca acqua, perché non sentono il sintomo delle sete e quindi bevono molto meno, rischiando la **disidratazione**. Capita a volte che chi non beve presenta i sintomi dell'insufficienza renale, detta, in questo caso "funzionale" perché dipende dallo scarso apporto di acqua. Nelle urine aumentano i valori di creatinina e di azotemia, i marker della funzione renale, rivelando un sospetto di patologia renale, che si risolve con l'assunzione di acqua.

Ma non è sempre colpa dell'individuo se si beve poco. In qualche caso potrebbe essere colpa dell'ipotalamo che concorre a regolare il senso della sete con recettori specifici che innescano riflessi in continuazione. Se non funzionano l'individuo **non ha la percezione della sete**. Allora bisogna affidarsi alla secchezza della bocca o della faringe, sintomo che l'organismo ha bisogno di acqua.

Ma è meglio l'acqua potabile o l'acqua minerale in bottiglia e fra queste è meglio liscia o gassata? L'acqua potabile è già sufficiente a ricostituire la quantità di liquidi persi, mentre non vi sono differenze fra l'acqua minerale liscia o gassata. E' questione di gusti.