

## Acqua e falsi miti

Pierandrea Cicconetti, Valerio Cimino, Vittorio Iammarino  
Società Farmaceutica del Mediterraneo Latino

### Bere tanto fa male? Falso

Un tempo si diceva che troppa acqua faceva venire le "rane nella pancia" riferendosi ai gorgoglii intestinali. Sbagliato! Anzi, bere un bel bicchiere d'acqua prima dei pasti aiuta a diminuire il senso di fame, quindi a mangiare meno.



### Bere tanto fa sudare? Falso

Fa urinare di più. La sudorazione è una difesa del nostro organismo contro il caldo: sudando, si abbassa la temperatura corporea. Quando fa caldo e si suda, si tende a bere di più: da qui l'equivoco.

### Meglio non bere l'acqua piovana? Vero

Non perché sia inquinata o contaminata, ma in quanto non si può essere sicuri dell'igiene del recipiente in cui viene raccolta. Sì, quindi ai bimbi che tirano fuori la lingua per "bere la pioggia", no al dissetarsi da contenitori lasciati su tetti o nei giardini.

### L'acqua ghiacciata scatena una congestione? Vero in certi casi

Soprattutto quando fa caldo "versare" acqua o altre bibite ghiacciate all'interno dell'organismo produce il medesimo effetto di un tuffo nell'acqua gelida: un brusco shock termico, che può arrivare a mettere in crisi la circolazione sanguigna.



### Bere acqua ghiacciata, magari lentamente, fa dimagrire? Mah...

L'acqua ghiacciata produce un effetto termogenetico, cioè comporta un lavoro da parte dell'organismo per ripristinare la temperatura corporea. Tale "lavoro" comporta un dispendio calorico che è difficilmente calcolabile, ma che potrebbe essere di poche calorie.



### L'acqua fa ingrassare? Falso

L'acqua non contiene calorie e le variazioni di peso dovute all'ingestione o all'eliminazione dell'acqua sono momentanee ed ingannevoli.

### Per conoscere la quantità di acqua quotidiana di cui ha bisogno un anziano, secondo una tesi che si basa sulla pratica, basta moltiplicare il peso corporeo per 30? Per esempio per 60 Kg di peso corporeo occorrono 1,8 litri di acqua (60x30=1800). Vero

Vero con le dovute precisazioni, cioè compatibilmente al clima, allo stile di vita, alle condizioni di salute. Per esempio oggi l'anziano spesso non fa vita sedentaria, quindi il fabbisogno di acqua può variare, così come nel clima caldo, umido o secco.

### Bere molta acqua determina una maggiore ritenzione idrica? Falso

La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute negli alimenti che dalla quantità di acqua.

### Il calcio presente nell'acqua non è assorbibile dal nostro organismo? Falso

Ricerche recenti dimostrano che la capacità del nostro intestino di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso in quantità consistente) è considerata simile se non superiore a quella relativa al calcio contenuto nel latte.

### Le acque migliori per mantenere la linea e per i bambini sono quelle oligominerali? Falso

I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti nell'organismo. Nei bambini è opportuno alternare le acque oligominerali con quelle più ricche di sali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.



### L'acqua va bevuta lontano dai pasti? Falso

Bevuta durante i pasti, se si eccede nelle quantità, si allungano di poco i tempi della digestione a causa della diluizione dei succhi gastrici. Un'adeguata quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) è, invece, utile per favorire i processi digestivi, poiché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.



### Per un soggetto che pratica sport è utile bere acqua minerale minimamente mineralizzata o oligominerale a basso contenuto di sodio per favorire la sudorazione e quindi provocare un abbassamento della temperatura corporea? Falso

Un'acqua priva di sali è diuretica e non riesce a reintegrare i sali persi con il sudore a cui si aggiunge l'ulteriore perdita con la diuresi. Si viene così a determinare una variazione dell'omeostasi e, in particolare, la carenza di sodio e magnesio che può provocare crampi.

### La sauna fa dimagrire? Falso

Le saune fanno sudare: l'organismo reintegrare velocemente la perdita e, nell'arco di poche ore, il peso torna ad essere esattamente quello di prima.

### Le acque gassate fanno male? Falso

Né l'acqua naturalmente gassata né quella addizionata di anidride carbonica creano problemi alla salute: l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto. Si possono avere lievi problemi solo con le acque fortemente gassate in soggetti che già soffrono di reflusso gastro-esofageo.

Una citazione particolare merita Vittorio Iammarino ideatore del progetto al quale si dedicò molto anche nella stesura dei testi. Purtroppo è venuto a mancare prematuramente ancora in giovane età -già nobile collegiale honoris causa- lasciando un vuoto in tutti coloro che lo conobbero ed apprezzarono il suo spirito creativo.

