ATTUALITÀ

Salute | Come affrontare l'estate con una corretta alimentazione ed evitare il rischio di disidratazione

di **Errico Venezia** · 10 giugno 2019, 14:54

Il nostro organismo è composto, mediamente, per circa il 65% di acqua, con una differenza tra bambini (75%) ed anziani (50%) quindi è importante garantirne un adeguato apporto tutto l'anno ed in particolare in estate, in quanto si suda maggiormente per le elevate temperature.

La disidratazione comporta conseguenze quali affaticamento, debolezza, stato confusionale e squilibrio elettrolitico. Oltre l'apporto di acqua, quindi, è importante riequilibrare quello dei sali minerali che si perdono con il sudore.E' stimato che essi rappresentino circa il 4-5% del peso dell'individuo e sono indispensabili per le reazioni chimiche che producono energia. L'organismo non riesce a sintetizzarli e quindi vanno assunti dall'esterno con gli alimenti, i liquidi e, in situazioni di maggiore affaticamento, con gli integratori.
Teniamo presente che quando abbiamo la forte impellenza di bere vuol dire che già siamo in una situazione di disidratazione, il bilancio idrico è in perdita e ciò ci induce, erroneamente, a bere in maniera eccessiva, producendo tre aspetti negativi: 1) sovraccaricare i reni, sottoponendoli ad uno sforzo aggiuntivo. 2) eliminare buona parte dell'acqua con l'urina. 3) le cellule del nostro corpo in questo modo assorbono una quantità inferiore di acqua rispetto a quella che ne potrebbero assumere bevendo adeguatamente, ma spesso.

Siamo in piena estate ed è bene ricordare, in breve, alcune regole per un'alimentazione corretta e per evitare il rischio di disidratazione, evitando, così, seri problemi di salute:

- Bere spesso,almeno 2 litri di acqua durante la giornata. In spiaggia bere almeno ogni 30-60 minuti.
- Importante è assumere acqua anche attraverso determinati cibi per così dire "acquosi", come Verdura, Melone, Anguria, Latte e Yogurt. Mangiare molta verdura e frutta di stagione significa

immettere nell'organismo non solo acqua, ma anche sali minerali di cui sono particolarmente ricche.

- Fare una nutrita prima colazione per affrontare bene la giornata.
- Ridurre il consumo di piatti ricchi di grassi, in maniera tale da ridurre l'apporto calorico.
- Non eccedere con il sale (cosa che bisognerebbe fare tutto l'anno) e gli insaccati.
- Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche, come vino e birra.
- Evitare i superalcolici, che non dissetano affatto ma disidratano l'organismo.
- Evitare bibite eccessivamente zuccherate, che danno un sollievo solo momentaneo e sono solo ricche di calorie, ma povere di nutrienti.
- Evitare bibite ghiacciate, che possono ridurre la funzionalità dell'apparato digerente e determinare problemi di congestione.
- Aumentare il consumo di pietanze fredde.

– Gli anziani sono molto spesso soggetti a disidratazione, sia per l'uso di determinati medicinali sia perché bevono poca acqua, in quanto i segnali che arrivano al "centro della sete", presente nell'Ipotalamo, sono deboli, per una minore efficacia dei meccanismi fisiologici che danno la sensazione di sete e che inducono, quindi, ad idratarsi. Per tali motivi, l'anziano dovrebbe "ricordarsi" di introdurre liquidi anche utilizzando passati e creme di verdura.

-I bambini, secondo uno studio pubblicato su "Nature Communications" da Amanda Bruce dell'Università del Kansas e coll., risentono moltissimo delle scelte alimentari che fanno per loro le madri. Nel cervello dei bambini si attivano specifiche aree durante le loro scelte alimentari e queste scelte permangono anche nell'età adulta.

Quindi, un consiglio alle madri (ma anche alle nonne, che danno in maniera sempre più crescente un valido aiuto): fate delle scelte alimentari adeguate per i bambini, evitando errori che potrebbero riflettersi negativamente sulla loro crescita armonica! In estate, soprattutto, ricordatevi che spesso i vostri bambini "dimenticano" di bere, in maniera particolare l'acqua. Potete anche dare ghiaccioli e gelati alla frutta, ma senza esagerare perché comunque contengono zuccheri e grassi!

Pochi consigli, semplici da attuare, per trascorrere un'estate più serena.

Errico Venezia, dott. in Scienze Biologiche

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2019/06/10/salute-come-affrontare-lestate-con-una-corretta-alimentazione-ed-evitare-il-rischio-di-disidratazione/

© 2026 Istituzioni24