

Quanto dobbiamo bere per stare in salute?

? Gli italiani bevono in media poco più di **1 litro di liquidi al dì**, mentre importanti società professionali raccomandano almeno **2 litri** (circa **8 bicchieri**). Siamo tutti disidratati?

! **No**, l'organismo **si autoregola**. Inoltre, non ci sono prove che la quantità raccomandata migliori la salute. Meglio bere quando si ha sete (e **acqua**, non bevande zuccherate!)

Acqua e salute

Ricerca

Obiettivo

Risultati

Ricerche longitudinali: adulti seguiti nel tempo

Il consumo d'acqua raccomandato migliora la salute?

No, non c'è relazione tra consumo d'acqua e mortalità (e l'eccesso d'acqua non fa bene)

Risonanza magnetica funzionale del cervello

Ha senso raccomandare un consumo d'acqua predefinito?

No, se si beve dopo aver placato la sete, il cervello **deve forzare** un meccanismo regolatorio che inibisce lo stimolo a bere



1 litro = 4 bicchieri



Consumo reale

Quanta acqua per la salute?



Prove scientifiche

Si ringrazia



Regione Lombardia

La Pillola di Educazione Sanitaria da cui è tratta questa mini-Pillola è stata concordata con le Regioni Abruzzo e Marche.
© 2018 Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute (Riconoscimento nazionale n. 1357, del 06/12/2013) – CF 97663990154 – Sede Legale c/o Studio Tracanella, Via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano MI – Phone +39.02.7600.4119 – fondazioneallinearesanita.esalute.org – E-mail: info@fondazioneallinearesanita.esalute.org – Direttore Responsabile: Dott. Franco Berrino – Prima uscita: giugno 2018 – Abbonamento annuo digitale € 10,00 (10 numeri)

Progetto grafico a cura di Luana Caselli (www.finkproject.com)

Acqua in bottiglia: un'anomalia tutta italiana

L'Italia è il 1° paese in Europa e il 2° al mondo per consumi pro-capite l'anno, ci supera solo l'Arabia Saudita. È falso mito che l'acqua in bottiglia sia migliore e più controllata di quella del rubinetto. La qualità è analoga, con alcuni svantaggi in più per quella in bottiglia.



Prodotti di cessione dalle bottiglie di plastica (PET, monomeri, acetone,...) che possono interferire con il sistema endocrino, con possibili rischi di minore fertilità, effetti neurologici, diabete, tumori

Costi da inquinamento ambientale (emissioni/consumi per la produzione, trasporto su ruote e rifiuti in plastica)

Costi d'acquisto per i cittadini

Sottoprodotti della disinfezione: eliminano germi patogeni, ma se in eccesso, si associano a lieve aumento di tumori intestinali

Acque dure: sfavorevoli agli elettrodomestici ma migliori per la salute

La **durezza** equivale al **residuo fisso**, cioè la quantità di **sali minerali** (soprattutto **calcio** e **magnesio**) presenti dopo evaporazione dell'acqua ed essiccazione a 180°C



- **Magnesio** protegge da ictus, mortalità, malattie cardiovascolari e fratture di femore
- **Calcio** da cibi e bevande (**non** da supplementi!) riduce calcoli renali

Acque filtrate: solo svantaggi

Si filtra l'acqua di rubinetto per l'odore di cloro, ma questo sparisce se la si tiene in una brocca aperta in frigo per 30'. Invece, gli svantaggi sono diversi.

Resine a scambio ionico tolgono **calcio** e **magnesio** (utili) e rilasciano **sodio** (nocivo agli ipertesi)

Carbone attivo favorisce **colonie batteriche**

Serve manutenzione mensile, producono rifiuti e rendono l'acqua molto più costosa

Quale acqua per la salute?

Prove scientifiche