

Soprattutto nei mesi estivi
IL NOSTRO CORPO HA SETE DI ACQUA



I mesi estivi sono il periodo migliore per passeggiate all'aria aperta, ma sono anche l'occasione per rimettersi in forma, intensificando l'attività fisica. In questo contesto, è indispensabile assumere una giusta quantità di acqua se vogliamo mantenere la tonicità muscolare e idratare i nostri muscoli, più soggetti a dolore e crampi.

“Una corretta idratazione - spiega il professor Umberto Solimene dell'Università di Milano e membro dell'Osservatorio scientifico SanPellegrino - è essenziale per mantenere idratati tutti i tessuti e in particolare le fibre muscolari, con conseguente aumento dell'elasticità e della tonicità dei muscoli. Inoltre, l'acqua aiuta a smaltire il cortisolo, ormone dello stress, che se presente in eccesso ci fa sentire stanchi”.

Questa sensazione riguarda in particolare gli anziani.

I nostri muscoli sono composti in gran parte da acqua, quindi è essenziale mantenerli correttamente idratati per ottenere il loro miglior funzionamento.

“Quando siamo disidratati - prosegue il professor Solimene - il nostro corpo va incontro a diverse difficoltà: il sistema nervoso centrale per primo non lavora al massimo. L'acqua fornisce al corpo gli elettroliti di sodio, potassio e cloro, indispensabili ai muscoli per contrarsi, senza questi elementi il regolare funzionamento delle attività nervose e dei muscoli viene meno”.

La qualità e la tonicità del muscolo sono quindi direttamente collegate a una buona idratazione.

Ma quanto bisogna idratarsi per mantenere la nostra tonicità muscolare? Innanzitutto non si deve bere solo quando si avverte lo stimolo della sete, che rimane sempre un valido campanello d'allarme.

In generale, una persona che pesa attorno ai 70 chilogrammi dovrebbe bere 1,5 litri di acqua al giorno, corrispondenti a 8 bicchieri da tavola. Ma non siamo tutti uguali: ci sono diverse condizioni che influiscono sulla quantità di acqua che ciascuno di noi dovrebbe consumare, non solo il peso corporeo, ma anche altri fattori quali la traspirazione della pelle (se una persona suda molto deve idratarsi di più) e anche lo stile di vita. Uno sportivo, ad esempio, per garantire una migliore funzionalità dei muscoli, dovrebbe assumere più liquidi durante tutto l'arco della giornata. E' bene bere un bicchiere d'acqua appena alzati, a metà mattina, nel pomeriggio e durante i pasti.

Molti giovani, giustamente, quando sono in movimento tengono una bottiglia d'acqua a portata di mano. In alternativa, si può anche fare ricorso a uno smartphone che ci ricorda di bere la giusta quantità di liquidi durante tutta la giornata.

Soprattutto d'estate bisogna mantenere un adeguato bilancio idro-elettrolitico, assumendo magnesio e potassio con acque minerali che ne sono ricche. Evitare

assolutamente le bevande alcoliche, limitare il caffè e il tè.

Anche l'alimentazione è fondamentale per reintegrare la perdita di liquidi. Si consiglia di mangiare molta frutta e molta verdura, in quanto alimenti ricchi di acqua, di micronutrienti, fibre e antiossidanti naturali. Solo per fare qualche esempio: l'anguria è composta per il 92% di acqua ed è considerata il frutto più idratante, lo sono anche il melone, la pesca e le fragole. Seguono gli ortaggi, quali la lattuga, il pomodoro e il sedano, tutti molto ricchi d'acqua.

Giancarlo Sansoni