

## RISCHIO DISIDRATAZIONE ANCHE CON IL FREDDO



In inverno, con il calo delle temperature, nel nostro corpo può verificarsi una disidratazione, pericolo che di solito viene associato alla stagione estiva. Uno dei fattori di rischio è proprio il freddo, perchè nei mesi caldi si sente maggiormente il bisogno di bere.

L'ipoidratazione può anche dipendere da una frequente diuresi (bisogno di fare pipì), indotta dalle basse temperature e da un eccessivo aumento della traspirazione corporea, quando ci troviamo in montagna ad alta quota. Se si praticano sport invernali, il sudore evapora più rapidamente nell'aria fredda e secca, con conseguente perdita di liquidi.

In tali condizioni è meglio non aspettare lo stimolo della sete, che si attiva quando la perdita di acqua supera lo

0,5% del peso corporeo.

Bere qualche bicchiere d'acqua durante la giornata è un gesto semplice ma fondamentale, soprattutto per gli anziani e per i bambini, categorie particolarmente a rischio, a causa di una minore efficienza dei meccanismi che compensano il bilancio idrico.

Nei bambini, inoltre, il senso della sete è meno sviluppato che negli adulti. Ecco perché è fondamentale educarli a bere acqua, con una certa frequenza, fin da piccoli.

Si consiglia a tutti di bere acqua anche d'inverno, prima che si manifestino i sintomi di una disidratazione: all'inizio bocca asciutta, sonnolenza, mal di testa, un senso generale di malessere e nei casi più gravi vertigini, poca o nessuna minzione, occhi infossati e pelle raggrinzita.

Anche la necessità in inverno di vestirsi con indumenti troppo pesanti, può provocare un innalzamento eccessivo della temperatura corporea, con abbondante sudorazione e perdita di liquidi.

“Bisogna bere durante tutta la giornata, anche in inverno - raccomanda il professor Alessandro Zanasi, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation - preferendo le acque oligominerali o mediamente mineralizzate, che hanno il pregio di depurare le vie urinarie e il fegato, seguendo la regola degli otto bicchieri di acqua al giorno (un litro e mezzo), anche se con il freddo cala la sensazione della sete, per rispettare il nostro fabbisogno idrico-salino. In particolare, coloro che praticano sport invernali, sono portati ad ingerire una maggiore quantità di cibo e alimenti molto calorici, trascurando l'assunzione di frutta e verdura, ricche di acqua”.

**Giancarlo Sansoni**