

**Per vincere la sete è sufficiente un bicchiere d'acqua fresca  
PIU' SI BEVE, PIU' SI SUDA**



Quando restiamo ore ed ore sulla spiaggia, il nostro corpo per evitare un eccessivo innalzamento della temperatura disperde una parte del calore prodotto dal metabolismo cellulare, dapprima con la vasodilatazione periferica e la traspirazione cutanea, poi con un aumento della ventilazione polmonare. Si comincia a sudare e la temperatura si abbassa per effetto dell'evaporazione. A questo punto scatta la sensazione della sete,

ma più si beve, più si suda.

Due litri d'acqua al giorno: questo è il quantitativo ideale per ristabilire, quando fa molto caldo, il patrimonio idrico di un soggetto adulto. La maggior parte di quest'acqua proviene dalle bevande, il resto si trova negli alimenti (frutta, verdure, ecc.).

In genere facciamo fronte alla sete con una eccessiva quantità di liquidi. Però è inutile riempirsi lo stomaco e l'intestino di bevande, è sufficiente sorseggiare un bicchiere d'acqua fresca, non gasata e medio-minerale, anche per reintegrare quei sali che vanno persi con il sudore, in particolare i cloruri di sodio e di potassio. Il senso di stanchezza che si accusa dopo un'abbondante sudata è dovuto proprio al calo nell'organismo di questi sali. Sconsigliabili le bevande contenenti zucchero perché ingrassano e quelle troppo ghiacciate perché possono provocare disturbi all'apparato digerente. Evitare a maggior ragione quelle alcoliche che aggravano gli inconvenienti determinati dal caldo. Sconsigliati anche i liquidi contenenti sostanze dolcificanti. Le bibite danno all'inizio un senso di benessere, ma poi stimolano ancora di più la sete per la presenza di zuccheri. A coloro che non si accontentano dell'acqua minerale suggeriamo come bevande alternative le spremute di agrumi naturali (cioè senza aggiunta di saccarosio) e il té freddo (che svolge anche un'azione tonificante).

**g.c.s.**