

LE 5 REGOLE D'ORO ANSISA

IDratazione Costante

L'acqua rappresenta il principale componente del nostro organismo e, pur non apportando energia (kcal), svolge un ruolo fondamentale in numerosi processi fisiologici indispensabili per il corretto funzionamento del corpo: regola la temperatura corporea attraverso la sudorazione, consente il trasporto di ossigeno e nutrienti alle cellule, facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche tramite reni e intestino e contribuisce alla lubrificazione di articolazioni e tessuti. La quantità totale di acqua nell'organismo varia in base a età, sesso e composizione corporea: nel neonato rappresenta circa il 64-84% del peso corporeo, nell'adulto si attesta tra il 47% e il 56%, mentre nell'anziano può ridursi fino al 45%.

Una buona idratazione è un aspetto molto importante dello stile di vita: bere una quantità sufficiente di liquidi per mantenere adeguati i livelli di fluidi nell'organismo aiuta a garantire che tutte le funzioni corporee possano svolgersi normalmente. Non va però dimenticato che l'acqua ha funzionalità biologica solo se fornisce una quota di minerali disciolti. **Un adeguato residuo fisso, non inferiore a 100 mg/l, è testimonianza di un vantaggioso contenuto di minerali attivi.** L'acqua infatti contribuisce all'apporto di minerali come sodio, potassio, magnesio e calcio, molto importanti per la salute e la cui presenza varia in funzione della tipologia di acqua. Il fabbisogno idrico varia in base a età, composizione corporea, attività fisica, temperatura ambientale e stato fisiologico. In media, per un adulto sano, si raccomandano circa 2 litri al giorno, da modulare individualmente.

Una lieve disidratazione può influenzare concentrazione, performance cognitiva, tono dell'umore e livelli di energia provocando mal di testa, capogiri e stanchezza. Nel lungo periodo, la disidratazione può causare stitichezza ed essere associata a infezioni delle vie urinarie e alla formazione di calcoli renali.

Per prevenire uno stato di disidratazione è importante bere durante tutta la giornata, non aspettando lo stimolo della sete, che è già un segnale tardivo.

Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione CREA (2018), Linee guida per una sana alimentazione.

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Il consumo quotidiano di almeno 5 porzioni tra frutta e verdura garantisce un adeguato apporto di vitamine (come vitamina C, folati, vitamina A) e sali minerali (come potassio e magnesio) essenziali per la salute generale del corpo. Questi alimenti sono anche ricchi di fibra, non solo utile alla salute intestinale ma anche a modulare l'assorbimento di zuccheri e grassi.

Inoltre, la frutta e la verdura contengono preziosi antiossidanti, che proteggono le nostre cellule dall'invecchiamento e dai danni causati dallo stress ossidativo.

È bene ricordare che l'idratazione passa sia dal bicchiere che dal piatto. Nella dieta mediterranea, circa il 40% dell'acqua che assumiamo proviene proprio dagli alimenti come frutta e verdure fresche, che sono vere e proprie riserve d'acqua naturali, in quanto composte per l'80/90% da acqua, offrendo così un contributo determinante al bilancio idrico totale, soprattutto nei mesi caldi.

È importante anche porre attenzione a come vengono trattate frutta e verdura in cucina, poiché la cottura può modificare il loro contenuto di liquidi: metodi di cottura come la bollitura o il vapore aumentano la quantità di acqua, mentre metodi di cottura a secco (in forno, in padella) tendono a disidratare l'alimento.

Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione CREA (2018), Linee guida per una sana alimentazione.

PASTI REGOLARI ED EQUILIBRATI

Mantenere una corretta regolarità nel timing dei pasti durante la giornata è una strategia fondamentale per stabilizzare la glicemia, evitare cali energetici e migliorare la gestione dell'appetito durante l'arco della giornata. Quando i pasti sono distribuiti in modo equilibrato, il corpo riesce a processare nutrienti e liquidi con maggiore efficienza, creando le basi per un benessere metabolico.

In questo contesto, l'idratazione costante gioca un ruolo determinante e spesso sottovalutato. È quindi importante mantenere un adeguato stato di idratazione, che supporta i processi metabolici e la funzionalità muscolare.

Esiste infatti una stretta correlazione tra l'assunzione di acqua e il controllo del senso di sazietà: bere regolarmente aiuta il sistema nervoso a mantenere un corretto segnale di fame, impedendo che i meccanismi di regolazione interna si alterino.

Un aspetto cruciale da monitorare è la tendenza dell'organismo a confondere gli stimoli. Infatti, in alcuni casi, una lieve disidratazione può essere percepita come fame che il cervello interpreta in modo diverso. Bere con costanza, senza attendere lo stimolo della sete, permette di distinguere correttamente le reali necessità energetiche da un semplice bisogno di liquidi, favorendo così un equilibrio nutrizionale ottimale e una migliore gestione del peso corporeo.

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU (2024) Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN).

ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

L'attività fisica regolare è un pilastro del benessere: migliora la sensibilità insulinica, favorisce la salute cardiovascolare, contribuisce al mantenimento della massa muscolare e supporta un invecchiamento fisiologico.

Tuttavia, il movimento comporta produzione di calore ed il corpo contrasta l'innalzamento della temperatura interna attraverso l'evaporazione del sudore. Pertanto, per mantenere un adeguato bilancio idrico, oltre a compensare le perdite quotidiane di acqua dovute a respirazione, traspirazione cutanea ed eliminazione di feci e urine, gli sportivi devono prevedere un apporto aggiuntivo di liquidi per controbilanciare l'aumentata sudorazione necessaria alla termoregolazione durante l'esercizio fisico.

La perdita di acqua aumenta con l'intensità dell'esercizio, la durata e la temperatura ambientale. Una disidratazione lieve può ridurre l'efficienza fisica anche del 20%, arrivando fino al 40% in caso di climi caldi. Quando l'apporto di acqua non è sufficiente il volume di sangue diminuisce e il cuore deve aumentare il proprio lavoro con conseguente peggioramento del senso di fatica.

Non è necessario essere atleti professionisti: qualsiasi attività fisica, soprattutto se svolta in ambienti caldi o al chiuso, comporta un aumento delle perdite idriche e richiede una maggiore attenzione all'idratazione.

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU (2024) Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN).

FONTI PROTEICHE DI QUALITÀ

Le proteine sono i mattoni del nostro corpo, fondamentali per mantenere la massa muscolare, supportare il sistema immunitario attraverso gli anticorpi e garantire il corretto funzionamento e produzione di enzimi ed ormoni.

Oltre a variare tra fonti proteiche di origine animali (pesce, uova, latticini, carni magre) e vegetali (legumi e soia) è fondamentale ricordare che l'acqua è il veicolo essenziale per una buona salute muscolare e metabolica. Un buono stato di idratazione è fondamentale per la funzionalità dei muscoli, poiché facilita la loro contrazione e permette il trasporto dei nutrienti verso le fibre muscolari stesse.

Inoltre, l'acqua contribuisce alla regolazione elettrolitica, ovvero il mantenimento del giusto equilibrio tra i minerali carichi elettricamente presenti nel nostro organismo. Questo processo è ciò che permette la trasmissione del segnale nervoso, affinché i muscoli lavorino in modo corretto senza affaticarsi precocemente.

In ultimo, una corretta idratazione è importante in quanto l'acqua è il solvente utilizzato nei processi che coinvolgono l'eliminazione delle scorie metaboliche prodotte dal metabolismo delle proteine.

American College of Sports Medicine, Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Medicine and science in sports and exercise, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>