



Nutrirsi di salute – Luglio/Agosto 2012

## Le bevande sotto l'ombrellone!

### **Per quale motivo è importante una corretta idratazione soprattutto in estate?**

Ecco arrivata l'estate! Per molti è sinonimo di partenze e arrivi, più divertimento, attività fisica all'aperto, relax, ecc., il tutto abbinato a giornate sempre più soleggiate! Anche la nostra alimentazione dovrebbe risentire di questo cambiamento stagionale, quindi è fondamentale selezionare cibi più freschi, meno calorici, garantendo però sempre un equilibrio nutrizionale e assicurando ovviamente anche un'adeguata assunzione idrica giornaliera.

Proprio questo è il punto... assunzione idrica.

Letteralmente significa assunzione di acqua ma per dissetarci, soprattutto in questa stagione, spesso scegliamo ben altro!

Tuttavia prima di occuparci dell'ampia e reclamizzata offerta di moltissime bibite dissetanti (o dichiarate tali!) disponibili sul mercato, cerchiamo di capire per quale motivo sia così importante una corretta idratazione.

Vorrei infatti introdurre il significato di un processo definito "bilancio idrico", ovvero il rapporto tra le entrate ed uscite di acqua nel nostro organismo che deve essere sempre in costante equilibrio.

Tutti gli organismi dipendono dall'acqua e ne contengono inoltre quantità elevate, così come il nostro corpo che risulta essere costituito per circa il 70% del peso corporeo da acqua.

Il fatto è che ogni giorno ne eliminiamo un'elevata quantità (forse senza rendercene conto), attraverso il sudore, le urine, la respirazione, le feci, ecc., che dovrebbe essere reintegrata introducendo molti liquidi (anche se non sentiamo lo stimolo della sete!), soprattutto se si pratica attività fisica.

Bere è essenziale, vitale ed è per questo motivo che dobbiamo assicurare ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua naturale sino ad arrivare a 2-3 o più litri quando fa davvero molto caldo e la calura estiva sembra interminabile!

È ovvio che la quantità di acqua può variare da individuo ad individuo e che può essere influenzata, oltre che dalle condizioni climatiche, anche dal tipo di alimentazione, se pratichiamo attività fisica, dal tipo di professione lavorativa, dalla nostra età, eventuali disfunzioni, ecc..

Ad esempio se consumiamo cibi molto salati necessiteremo di una maggior quantità idrica, così come se lavoriamo tutto il giorno sotto il sole anziché in un ambiente rinfrescato dall'aria condizionata!

Tuttavia se nel nostro organismo il bilancio idrico è negativo (quindi le entrate di acqua sono inferiori alle uscite), speciali sensori trasmettono al nostro cervello un messaggio e subentra la sensazione di sete che è proprio il primo segno di disidratazione, che però molte persone non assecondano rischiando numerosi e possibili complicazioni.

Infatti quando assumiamo quantità non sufficienti di acqua per lungo tempo, il nostro corpo incorre in una condizione di disidratazione a causa della quale possono insorgere complicanze più o meno gravi in relazione al grado di quest'ultima, ad esempio secchezza della pelle, riduzione delle prestazioni sia fisiche che mentali, ansia, irascibilità, nausea, disturbi digestivi, sonnolenza, ulteriori carenze di sali minerali, ipotensione, crampi muscolari, alterazioni della termoregolazione, rischio di calcoli renali, vertigini, tachicardia, ecc.

Per tutti questi motivi dobbiamo quindi assicurare la dose giornaliera di liquidi al nostro organismo e, soprattutto quando l'arsura estiva diventa impellente, bere è assolutamente imperativo!

### **Quali sono le bevande da favorire quando le temperature sono in continua ed irrefrenabile ascesa?**

Affermare che non ci sia nulla di più dissetante e rinfrescante dell'acqua, è una verità tanto conosciuta quanto poco applicata. Infatti specialmente in questa stagione in cui

la calura delle giornate soleggiate si fa sentire non solo al mare sotto l'ombrellone, ma anche in città, in montagna o negli altri luoghi in cui ci troviamo, ognuno di noi combatte la sete assumendo bevande diverse, ma raramente con l'esclusivo utilizzo di acqua naturale.

Sono soprattutto le bevande industriali zuccherine con o senza bollicine (e in tal senso maggiormente pubblicizzate d'estate!) che hanno il sopravvento!

È infatti infinito l'elenco dei nomi di suddette bibite ed il paradosso è che non dissetano per nulla, anche se questa è la sensazione che si avverte soprattutto quando le si assume fredde ma, una volta ingerite, liberano gli zuccheri che contengono richiamando altra acqua e di conseguenza nuovamente la sete!

Per non parlare poi delle calorie....

L'acqua è l'unica bevanda a calorie "0"! Non esimiamoci quindi dal bere almeno l'acqua, che oltre ad essere il liquido migliore per idratare l'organismo, batte qualsiasi bevanda anche in convenienza! Per contro una classica lattina di una comune bevanda gassata zuccherina da 330 cl. (tipo cola) oltre a provocare un brusco aumento della glicemia ed avere un indice di sazietà molto basso, fornisce quasi le calorie di mezzo piatto di pasta!

Prontamente qualcuno affermerà: "Beh, in alternativa possiamo sempre optare per le bevande gassate senza zucchero!".

Niente di peggio! Queste bibite, solitamente definite "light", non contengono zucchero ma in sostituzione vengono aggiunti dolcificanti chimici (esempio saccarina ed aspartame) che, soprattutto in fase cumulativa, creano seri danni all'organismo in particolare per bambini e adolescenti in crescita.

Niente male (a mio personale parere...) l'idea dell'attuale Ministro della Salute Renato Balduzzi di ipotizzare una tassa di 3 centesimi sulle bevande gassate; potrebbe essere un modo efficace per sensibilizzare l'opinione pubblica su di una tematica così rilevante e che soprattutto ancora molte famiglie minimizzano.

Non mi riferisco ovviamente al loro consumo occasionale, che non dovrebbe essere per forza negato, ma ad un utilizzo quotidiano di queste bibite che è tipico della maggior parte di molti teen-agers (e a volte anche di alcune persone più cresciute...).

Come comportarci quindi per combattere la sete ed il gran caldo?

In primis c'è sempre l'acqua! A volte la semplice aggiunta di qualche goccia di limone (che favorisce tra l'altro l'assorbimento del Ferro), la rende più "appetibile" e di sicuro insostituibile bevanda refrigerante!

Tuttavia di bevande buone, sane e dissetanti ce ne sono!

Consideriamo ad esempio **tisane o infusi** freddi (eventualmente aggiungendo cubetti di ghiaccio), tiepidi o caldi (se caldi aiutano a mantenere la temperatura corporea costante) preferibilmente privi di alcun dolcificante.

Diamo preferenza ad esempio alla menta, limonata, frutti di bosco, zenzero, karkadè, liquirizia, cardamomo, rosa canina, oppure ad altri estratti di piante di nostro maggior gradimento e con eguale o superiore grado dissetante.

Ottime anche le **centrifughe di frutta e di verdure** da assumere però nella giusta dose; quelle a base di carote o altri vegetali giallo-arancione possiedono anche sostanze che favoriscono l'abbronzatura, oppure sperimentate a piacere

l'abbinamento di diversi vegetali anche in base alle loro proprietà (vedi articolo "Centrifughe vegetali" – Giugno 2011 [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) tasto Pubblicazioni).

Anche il **the** può rappresentare una bevanda rinfrescante senza però l'aggiunta di alcun tipo di zucchero e privo di teina (esempio the bancha), adatta ai bambini ed adulti così come il **caffè d'orzo (bevanda d'orzo)**.

Tutte queste bibite dovrebbero essere costituite dai soli ingredienti base citati, proprio per sfruttare al meglio le loro proprietà, facendo attenzione a non assumerle mai appena tolte dal frigo per evitare pericolose congestioni!

Ci sono poi delle **bevande-alimenti** (cioè che oltre all'acqua forniscono anche calorie e diversi nutrienti) che completano l'apporto idrico di base e che soddisfano anche la golosità dei più esigenti anche se, ribadisco, il bilancio idrico dovrebbe essere rappresentato per la maggior quantità soprattutto dalla bevanda di eccellenza già precedentemente decantata!

Mi riferisco ad esempio ai **succhi o spremute di frutta** di stagione senza l'aggiunta di zuccheri, alle belle e fresche **macedonie o frutta e verdura interi**, alle **bevande vegetali** (latte di mandorle, di riso, di soia, ecc.), alle **granite o ghiaccioli** (possibilmente preparati in casa senza coloranti artificiali e con zuccheri più contenuti), ai **frullati o sorbetti** solo a base di frutta, ai **frappé** che si ottengono solitamente partendo da un frullato al quale si aggiunge ghiaccio (spesso anche gelato) e a qualche bel **semifreddo o gelato** sempre a base di frutta.

Ovviamente tutte queste preparazioni acquisiranno un valore aggiunto se realizzate con ingredienti da agricoltura biologica.

E così, sotto l'ombrellone o non, quando il caldo afoso penserà di sorprenderci saremo invece pronti a sorridere al sole cocente, facendogli persino l'occholino!

Rossana Madaschi  
Dietista Punto Ristorazione  
e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

