

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

AIUTA I TUOI RENI

Le cascate Iguazù, al confine fra il Brasile e l'Argentina, devono essere uno degli spettacoli più grandiosi del



mondo. Eleanor Roosevelt ne rimase così impressionata che scrisse nel libro degli ospiti che si trovava alla stazione dei ranger: "Povero Niagara!".

Che cosa hanno a che fare le cascate Iguazù con i tuoi reni? Per come sono stati creati e funzionano, anch'essi in qualche modo assomigliano ad una cascata naturale. Vi è anche un'altra cosa che i tuoi reni e le cascate hanno in comune: l'acqua!

La tua salute dipende da molti fattori, ma nessuno è importante quanto l'acqua. L'uso che fai dell'acqua è assolutamente determinante per il tuo benessere sia fisico che mentale.

Dal 50 al 65%, e oltre, del tuo peso corporeo è costituito da acqua. I tuoi muscoli sono acqua al 75%; il cervello ha una percentuale di acqua che va dal 70 all'85%; le ossa, benché ti possano sembrare compatte e rigide, contengono il 50% d'acqua. Il sangue è fluido al 93%. L'acqua si trova nel fisico sia nelle cellule dei tessuti che intorno ad esse. Ciò che è cruciale per la nostra salute è *l'esatta proporzione* esistente fra queste due aree.

La giusta distribuzione dell'acqua è garantita dalla membrana delle cellule stesse, che permette uno scambio di fluido e di certi minerali, mediante un meccanismo chiamato *pressione osmotica*. Quando sei in buona salute, il 60% dell'acqua, di cui è costituito il tuo corpo, sta all'interno delle cellule e il 40% all'esterno.

Tutte le funzioni del fisico necessitano di acqua. Ogni tessuto, organo e sistema ha bisogno di acqua. La circolazione del sangue, ovviamente, necessita di acqua; ma anche sensi come l'udito, la vista, funzioni come la digestione (pensa alla saliva) hanno lo stesso bisogno. Non potresti inghiottire, abbassare le palpebre, parlare, senz'acqua... E mentre stai pensando a tutto questo, le cellule nervose del tuo cervello stanno lavorando e usando acqua.

L'abilità di vivere bene, in modo sano, è *direttamente collegata* alla quantità d'acqua che ingerisci. La batteria della tua automobile non riesce a produrre elettricità se il livello dell'acqua è troppo basso... Il tuo corpo è dipendente dall'acqua più di quanto lo sia la batteria della tua macchina!

La disidratazione causa il malfunzionamento delle cellule e dei tessuti. Se la batteria è a secco, puoi farla tornare a funzionare aggiungendo acqua, ma per quanto riguarda noi, la vita si spegne se perdiamo circa il 20% dell'acqua del nostro fisico.



IL VIAGGIO DELL'ACQUA ATTRAVERSO IL CORPO

La maggioranza della gente non beve abbastanza; capire come il tuo corpo usa l'acqua ti può forse motivare a bere di più. Seguiamo il percorso di un bicchiere d'acqua nel suo viaggio attraverso il corpo.

Sei impegnato nel lavoro... ogni movimento che fai necessita di acqua:

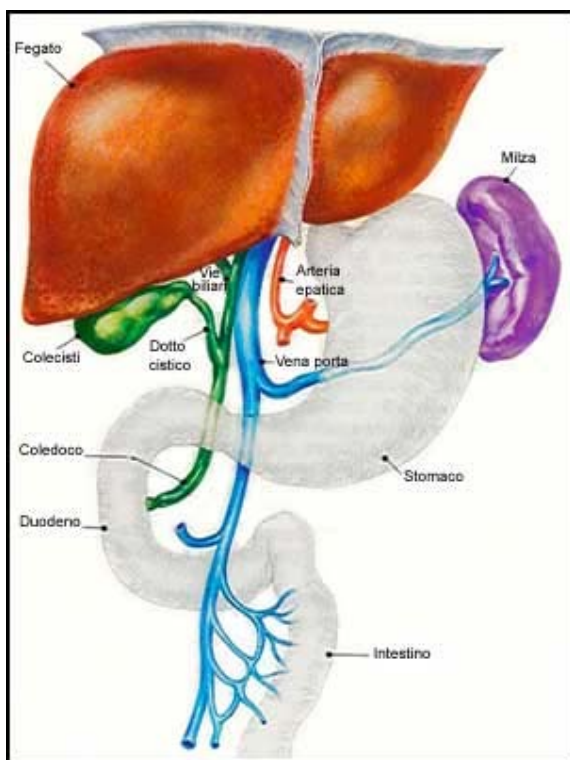
- sbatti le palpebre e l'acqua lubrifica i tuoi occhi;
- inghiottisci e l'acqua contenuta nella saliva riveste le pareti del tuo esofago;
- sudi e perdi ancora un po' d'acqua;
- ogni respiro che fai attinge alla riserva d'acqua del tuo corpo...

Quando hai perso circa l'1% d'acqua del tuo peso corporeo, ti arriva un segnale: la sete. Purtroppo, spesso, questo segnale viene frainteso e quindi interpretato come fame. La prossima volta che sarai tentato di fare uno spuntino fra i pasti, prova a bere un bicchiere (250 ml.) di acqua fresca; questo potrebbe anche rappresentare la risposta ad un eventuale problema di sovrappeso.



Niente appaga la sete quanto l'acqua pura, naturale; tè ghiacciato, bevande gassate, bibite a base di cola o alcolici non fanno altro che contaminare l'acqua che contengono con zucchero e stimolanti chimici.

L'assorbimento dell'acqua comincia in bocca e prosegue nell'esofago e nello stomaco, ma la maggior parte viene assorbita a livello intestinale (intestino tenue) per passare direttamente nella circolazione sanguigna. Quello che ne rimane passa nel colon dove avviene un ulteriore assorbimento.



L'acqua nel sangue, attraverso la vena porta, arriva al fegato e, dopo averne attraversato i microscopici sinusoidi, entra nella vena cava inferiore che conduce all'atrio destro del cuore. Poi continua, pompata fuori dal cuore attraverso il ventricolo destro, verso i 70 metri quadrati che costituiscono la superficie dei polmoni.

La pressione osmotica fornisce al tessuto dei polmoni l'acqua di cui ha bisogno per espletare le sue complesse funzioni. Una delle funzioni vitali dei polmoni consiste nel trasportare anidride carbonica dagli alveoli ai bronchi per essere espulsa e nel trasportare ossigeno dall'esterno del corpo fino agli alveoli. Questa funzione può avvenire solo se questi gas entrano in soluzione in un elemento liquido, l'acqua appunto.

Il sangue, purificato dall'azione dei polmoni (rimozione del biossido di carbonio e addizione di nuovo ossigeno) è pompato indietro nell'orecchietta sinistra del cuore e di là al ventricolo sinistro. Quindi il sangue passa nell'aorta, arrivando in parte alla testa e in parte alle estremità superiori, soprattutto all'addome con tutti i suoi organi. Quello che ne rimane viaggia verso le estremità inferiori.

Due arterie medie si diramano dall'aorta e portano il sangue ai reni, sono infatti chiamate arterie renali. Il cuore pompa il sangue attraverso le arterie renali e i reni alla media di oltre 2.200 litri ogni 24 ore. Poiché la quantità di sangue media di un adulto non raggiunge i sei litri, ne consegue che tutto il sangue passa attraverso i reni circa 400 volte nelle 24 ore di un giorno.

Dunque, bevendo abbastanza acqua durante il giorno, aiuti i tuoi reni a compiere il loro lavoro. Nella stagione calda, devi ricordarti di bere di più rispetto alla stagione fredda.

IL TUO CENTRO PER IL RICICLAGGIO

Se tu non avessi i reni per riciclare l'acqua del tuo corpo, saresti costretto a bere qualcosa come 880 bicchieri (da 250 ml.) d'acqua al giorno! Ed ecco perché.

Dal cuore passano oltre cinque litri e mezzo di sangue al minuto. Questo significa che ogni giorno il cuore pompa oltre 8.000 litri di sangue, di cui – come abbiamo visto – oltre 2.200 vanno ai reni. La maggioranza di questo sangue nutre la struttura dei reni, gli adrenali ed altri tessuti intorno ai reni.

Circa il 10% del sangue passa attraverso 1,25 milioni di microscopiche unità filtranti (glomeruli) in ogni rene. Tuttavia, soltanto circa 1,7 litri di sangue che è stato così filtrato viene espulso sotto forma di urina. Il resto viene riassorbito... grazie ai reni non dobbiamo bere tutte quelle centinaia di bicchieri d'acqua al giorno!



Foto: I glomeruli sono composti da piccoli vasi sanguigni, chiamati capillari

Se una certa area del tuo corpo ha bisogno di un supplemento d'acqua, i reni sono in grado di fornirla. Se, per esempio, stai facendo esercizio o sei in traspirazione, la ghiandola pituitaria rilascia una sostanza antidiuretica.

Questo ormone segnala ai reni che bisogna riassorbire una maggiore quantità d'acqua nel sangue e quest'acqua raggiunge l'area dov'è necessaria.

Come risultato di questo processo, puoi osservare che l'urina espulsa ha una maggiore concentrazione, il che costituisce un segnale importante che ti deve indurre a bere più acqua.

IL COMPLESSO DEL CAMELLO

Quanta acqua dobbiamo introdurre nel nostro corpo ogni giorno? Devi rimpiazzare almeno quello che perdi. Calcolando che perdi acqua urinando, respirando, sudando, ecc. arriviamo ad un totale di circa due litri e mezzo di perdita, ovvero dieci bicchieri d'acqua da 250 ml. Una parte di questa quantità d'acqua (un litro circa) viene introdotta mediante l'alimentazione quotidiana, quindi diciamo che devi bere solo cinque o sei bicchieri al giorno. Ma sarebbe più sicuro bere ben oltre il minimo richiesto, anche il doppio! A meno che tu non abbia dei problemi di cuore o di reni, questi ultimi non avranno difficoltà a liberarsi della quantità d'acqua in eccesso.

C'è da notare che la sete negli esseri umani non è un indicatore accurato per quanto riguarda il bisogno d'acqua del corpo. La maggior parte degli animali, dopo un periodo di restrizione o di eccessiva perdita d'acqua a causa di sforzi, rimpiazzano la quantità di liquido perso appena ne hanno occasione. Gli esseri umani, invece, tendono a reintegrare soltanto i due terzi del loro bisogno; occorre dunque *forzarsi* a bere.



La carenza d'acqua disturba il sistema di controllo del caldo, forzando il fisico ad elevare la temperatura. Quando la temperatura si avvicina ai 39° subentra un forte senso di spossatezza, ma la maggior parte di questo affaticamento può essere prevenuto bevendo abbastanza acqua. Se ti senti spesso stanco, prova a bere più acqua.

Molti studi sono stati condotti su operai e personale militare costretti a lavorare o marciare in aree desertiche. È un fatto provato che quando queste persone *sono obbligate* a bere regolarmente, si verificano decisamente meno casi di esaurimento da caldo e una superiore probabilità di successo.



Ciò che era ancora ignorato fino a qualche decennio fa, è il fatto che è importante forzarsi a bere anche in condizioni di freddo rigido, specialmente durante le ascensioni degli alpinisti in alta montagna.

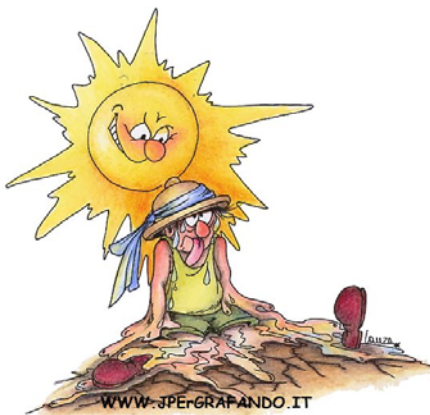
Foto: Edmund Hillary e lo scherpa Tenzing Norgay al campo base della spedizione sull'Everest nel 1953

Questo fu dimostrato nel 1953 quando Hillary conquistò il Monte Everest. Nell'ambiente gelido dell'alta montagna, gli alpinisti perdono acqua ovviamente con il sudore, ma molto di più con il respiro.

Il segreto del successo dell'impresa di Hillary stava nel fatto che tutti i componenti della spedizione avevano nel loro corredo un apparecchio a batteria in grado di sciogliere il ghiaccio e bevevano dai tre ai quattro litri circa di acqua al giorno.

I componenti della spedizione svizzera, che aveva fallito pochi mesi prima, avevano bevuto circa mezzo litro di acqua a testa, al giorno, durante gli ultimi tre giorni della scalata.

Una grave disidratazione è facile da riconoscere, ma puoi benissimo essere in carenza d'acqua e non esserne affatto consapevole. Le tue emozioni, comunque, possono essere la prima indicazione della carenza d'acqua nel fisico. La maggior parte delle persone possiedono fra i 15 e i 40 bilioni di cellule cerebrali, ciascuna di queste composta al 70% fino all'85% d'acqua. A proposito, se qualcuno ti accusa di "averci l'acqua nel cervello", ringrazialo per il complimento!



Il cervello ha bisogno di un sacco d'acqua per pensare lucidamente ed essere efficiente. Depressione ed irritabilità possono essere in buona parte causate da carenza d'acqua. I tuoi bambini sono capricciosi e stanchi? Prova a dar loro un bicchiere d'acqua, e prendine uno anche tu. Potresti sentirti al limite dell'energia nervosa o sentirti facilmente ferito dalle parole e dagli atteggiamenti altrui solo perché il livello d'acqua dentro di te è troppo basso; perfino la creatività può risulturne inibita.

Se il livello di acqua nel cervello scende al di sotto del 70%, il che rappresenta disidratazione grave, il tuo comportamento potrebbe essere simile a quello di uno psicotico. Pazienti ricoverati in ospedali psichiatrici per comportamento gravemente disturbato, hanno rivelato – dopo attento esame delle possibili cause fisiche – una grave

disidratazione. Spesso, delle flebo di liquido fisiologico sono state sufficienti a riportarli alla normalità nello spazio di qualche ora!

Se vuoi avere una vigilanza alta e lucidità di pensiero, prendi un altro bicchiere d'acqua: è il tonico più a buon mercato e spesso più efficace che tu possa prendere.

CONTROLLO DEL PESO

Bere otto bicchieri d'acqua al giorno può anche aiutarti a non eccedere nel peso o aiutarti a perderne, se sei già in eccesso. Puoi chiederti quale sia la ragione logica o la validità di questa affermazione, ma l'esperienza dice che funziona proprio così. Come già detto prima, la sete può essere confusa con la fame. Invece di mangiare quando ne hai lo stimolo, bevi uno o due bicchieri d'acqua; probabilmente il languore allo stomaco scomparirà.

Foto: Sezione di un rene

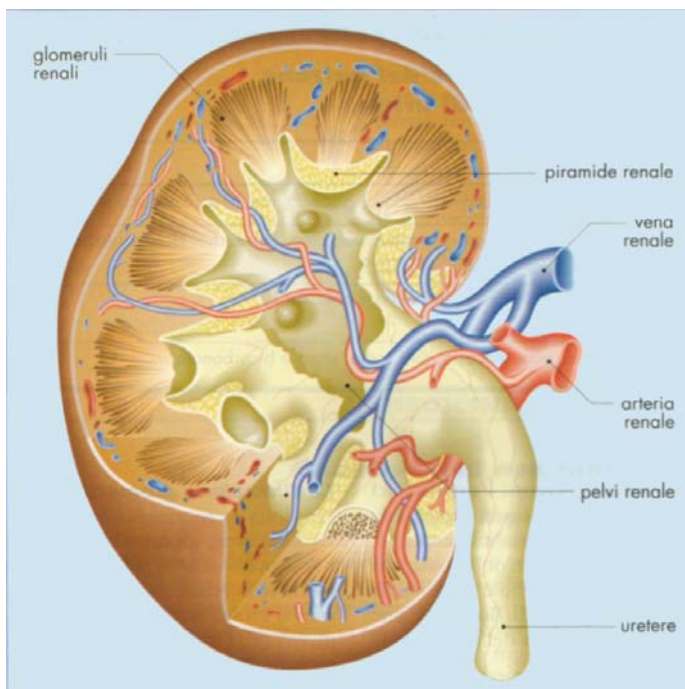
Quando il tasso d'acqua è basso, i reni non funzionano bene; in questi frangenti, parte del lavoro dei reni viene svolto dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è di metabolizzare il grasso trasformandolo in energia.

Ma se il fegato è sovraccarico di lavoro, non può metabolizzare tutto il grasso che potrebbe in normali condizioni. Bevi un paio di bicchieri d'acqua e lascia che il tuo fegato ti aiuti a perdere peso.

Forse sarà una sorpresa per te apprendere che l'acqua è uno dei migliori diuretici conosciuti. Se soffri di ritenzione idrica (a meno che la cosa non provenga da una insufficienza cardiaca), bevi una maggiore quantità d'acqua rispetto ai soliti otto bicchieri da un quarto e ti libererai così dell'eccesso di acqua che sta all'esterno delle cellule.

Forse saprai che il sale trattiene l'acqua: un uso eccessivo di sale potrebbe essere all'origine del tuo problema di ritenzione idrica. Bere più acqua aiuterà anche a "lavare via" una parte di questo sale in sovrappiù.

Le persone in sovrappeso hanno bisogno di più acqua rispetto a coloro che hanno un peso-forma. Chi è grasso necessita di un bicchiere in più (oltre la normale quantità) ogni 10-11 kg. di sovrappeso.



Così, se vuoi facilitare la dieta, diminuisci le calorie introdotte, aumenta la quantità di fibre nella tua dieta, cammina 7-8 km. al giorno e bevi circa tre litri d'acqua al giorno.

AIUTARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Sei soggetto alle infezioni oltre la media? Prendi facilmente il raffreddore e ogni germe che gira è tuo? Sei soggetto alle infezioni urinarie? Se è così, probabilmente non stai bevendo abbastanza acqua.

Il tuo corpo è stato creato con un sistema interno di difesa contro le malattie. Quando germi microscopici sferrano il loro attacco, i linfociti ed altri tipi di globuli bianchi entrano subito in azione. Circondano il nemico, lo divorano e lo distruggono; ma la loro abilità nel combattere le infezioni dipende da una sufficiente quantità di acqua nel sangue.



L'acqua è la migliore medicina preventiva che tu possa prendere per restare giovane e in salute. Coaguli di sangue e anche danni alle pareti dei vasi sanguigni possono essere il risultato di una insufficiente introduzione di acqua nel fisico.

Questa mancanza d'acqua nelle urine porta alla stagnazione nella vescica e alla conseguente irritazione delle sue pareti, predisponendo alle infezioni.

Nel caso di fumatori, il catrame espulso attraverso i reni può condurre al cancro della vescica. Un'abitudine così semplice come quella di bere acqua può aiutarti a prevenire tutti questi problemi alla vescica.

Può darsi che tu abbia sentito dire dal tuo dottore: "Si riposi e beva molti liquidi". Questo è ancora il miglior rimedio contro il raffreddore, l'influenza ed altre malattie, e lo è per un buon numero di ragioni.

Abbiamo appena detto che l'acqua aiuta a combattere le infezioni, ma aiuta anche a combattere la febbre, la fatica che produce tossine e l'aumento di attività del metabolismo che accompagna la maggioranza delle malattie.

L'acqua aiuta anche a mantenere fresco il fisico. Frizioni fredde alternate a frizioni calde incrementano l'evaporazione della pelle e aiutano a stare meglio. La traspirazione ha un importante ruolo nel ridurre la temperatura del corpo, ma *devi* assolutamente rimpiazzare l'acqua persa attraverso la pelle immettendone della nuova.

QUANDO E COME BERE

Dovresti prendere l'abitudine di bere due bicchieri d'acqua appena sveglio, la mattina. È meglio non bere durante i pasti: fermati di bere quindici minuti prima di mangiare e non introdurre acqua per almeno un'ora dopo i pasti, questo per non interferire con la digestione. L'acqua diluisce i succhi gastrici e il bolo alimentare che si forma durante la digestione.

La temperatura dell'acqua deve essere quella che ti risulta gradevole, comunque d'estate dovrebbe essere fresca, mentre d'inverno sarebbe preferibile calda.

Entrambi gli estremi di temperatura sono da evitare; le bevande bollenti possono bruciare i tessuti della bocca, mentre quelle ghiacciate diminuiscono l'afflusso di sangue alla mucosa gastrica, richiedendo una quantità extra di energia per riportare l'acqua alla temperatura ideale per il corpo.

Considerando tutti i benefici dell'acqua, alza il tuo bicchiere e bevi alla tua salute questo super-tonico naturale che è l'acqua!



RIASSUMENDO

1. Comincia ogni mattina con il bere due bicchieri da un quarto di litro di acqua naturale, meglio se calda (non bollente), questo aiuterà tutte le funzioni del tuo corpo a raggiungere un più alto grado di efficienza.
2. Prendi l'abitudine di *non* bere ai pasti. L'acqua ghiacciata richiede molta energia da parte del fisico per riscaldarla fino alla temperatura corporea. Non bere 15 minuti prima dei pasti e un'ora dopo, per non interferire con le funzioni digestive.
3. Fra la colazione ed il pranzo bevi almeno due bicchieri d'acqua. Fra il pranzo e la cena altri due. Poi ancora uno o due bicchieri prima di andare a letto. Puoi anche organizzarti diversamente purché rispetti i tempi di sospensione prima e dopo i pasti.
4. Bevi più di sei bicchieri al giorno quando fa caldo. Un'eccessiva traspirazione richiede che l'acqua nel fisico sia reintegrata. La sete è una guida insufficiente per quanto riguarda il tuo bisogno di acqua.
5. Se stai tentando di perdere peso, bevi un bicchiere di acqua tutte le volte che senti un languore allo stomaco. La sete può anche essere scambiata per fame. Prendere una tazza di tisana alle erbe (senza zucchero o panna) di solito toglie lo stimolo della fame.

(Tratto e adattato da "NEW START! New Health, New Energy, New Joy!"
di Vernon W. Foster – Weimar Institute Ed.)

Nota: Qualche tempo fa, i giornali hanno riportato la notizia che il consiglio di bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno non è corrisponde ad una vera necessità.

Secondo la stampa, l'origine della raccomandazione di bere molto è sconosciuta e bere quando si ha sete è sufficiente per mantenersi idratati. "Questa raccomandazione offre un disservizio pubblico. La sete non basta a farci assumere acqua a sufficienza e molti studi lo dimostrano", ha affermato la Dott.ssa Jacqueline Chan, docente della Loma Linda University e ricercatrice dell'Adventist Health Study.

Foto: Loma Linda University Medical Center



In un articolo pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology*, (11 gennaio 2002 - Vol. 155, N° 9), la Dott.ssa Chan ha dimostrato che chi beve tanta acqua ha minori possibilità di avere infarti letali rispetto a chi ne beve poca. Donne e uomini che bevono cinque o più bicchieri d'acqua al giorno hanno, rispettivamente, circa il 40 e il 60% d'infarti in meno rispetto a quelli che bevono uno o due bicchieri d'acqua giornalmente.



La Dott.ssa Chan segnala che la notizia riportata di recente dalla stampa è stata parzialmente dedotta da esperimenti per determinare i bisogni di fluidi nei pazienti in terapia. Vivere in ambienti in cui l'aria è secca, bere caffè e alcol contribuiscono alla disidratazione.

"Se poi aggiungiamo l'uso di sale e zucchero possiamo dire che, in media, le persone non bevono acqua a sufficienza. Poi, man mano che si avanza nell'età, il meccanismo della sete si deteriora", ha ribadito il Dott. Williams DeWitt, che raccomanda di bere due bicchieri di acqua tiepida tutte le mattine.