

Bere 2 litri d'acqua al giorno

I consigli della dottoressa Limonta per vivere l'estate al meglio conservando il proprio benessere

LECCO (afm) Con l'arrivo della bella stagione il nostro corpo necessita di più liquidi a causa del caldo e dell'elevata sudorazione. Se il fabbisogno idrico (ovvero il quantitativo di liquidi che dobbiamo assumere ogni giorno) in inverno si aggira intorno al litro e mezzo in estate deve aumentare raggiungendo i 2 litri.

Ma cosa dobbiamo bere per idratarci correttamente?

Sicuramente L'acqua! E' il liquido fondamentale per la nostra vita. Basti pensare che il corpo umano è composto per circa il 60-70% di acqua e che una parte di questa ogni giorno viene eliminata sotto forma di vapore, sudore, urine, feci ecc... L'acqua che viene persa, deve essere continuamente restituita all'organismo.

Una parte dell'acqua di cui abbiamo bisogno ogni giorno ci viene fornita dalla nostra dieta:

gli alimenti che ne sono più ricchi sono la frutta e la verdura, in particolar modo il melone e l'anguria. Oltre alla quota contenuta negli alimenti è necessario comunque berne giornalmente una certa quantità che appunto in estate si aggira sui 2 litri.

Certo è possibile bere oltre all'acqua anche altre bevande ma attenzione alle calorie!

Le bibite zuccherate tipo Cola contengono infatti circa 150 kcal a lattina, stesse calorie circa per le aranciate e le gassose. Poco meno le calorie del tè freddo confezionato.

Per quanto riguarda i succhi di frutta, le loro calorie variano dalle 25 kcal alle 60 kcal per 100 ml (mezzo bicchiere). Maggiori sono le calorie dei nettarei di frutta che possono raggiungere le 250 kcal a bicchiere!!! Certo i succhi di frutta oltre ad essere dissetanti sono anche nutrienti perché contengono sali minerali e vitamine, ma attenzione a non sostituirli completamente alla frutta!!!

Tornando alle bibite ancora maggiori sono poi le calorie di tutte le bevande alcoliche che andrebbero consumate con moderazione e solo saltuariamente e non come sostitativi dell'acqua per dissetarci. Un bicchiere di vino da pasto ha circa 125 kcal, una lattina di birra circa 100 kcal che salgono a 170 se la birra è a doppio malto...

Dunque i consigli per l'estate sono tre:

1 Bere tanto almeno 2 litri di acqua al giorno
2 Consumare tanta frutta e verdura che contengono acqua

3 Attenzione alle bibite che spesso sono molto caloriche!
La dottoressa Daniela Limonta riceve a Lecco in Viale Montegrappa, 100. Tel. 347 6786767
email: daniela.limonta@hotmail.it

