

FA FREDDO E DI AUMENTARE L'IDRATAZIONE NON SE NE PARLA

I consigli del mese - se hai perso gli altri li trovi [cliccando qui](#)



Come bere di più in inverno?

ARRIVANO IN AIUTO LE BEVANDE CALDE

Se ricordarsi di bere per alcuni è complicato sempre, spesso quando le temperature si abbassano, lo è ancora di più.

L'acqua è un elemento molto importante per il nostro organismo. Diversamente da quanto accade per i nutrienti, per l'acqua non abbiamo modo di immagazzinarla e di avere delle riserve a cui attingere all'occorrenza. Per questo motivo bere la giusta quantità di acqua ogni giorno è fondamentale per mantenere un buono stato di salute.

Come fare quindi a rimanere idratati anche d'inverno?

Una buona tecnica può essere quella di ricorrere a bevande calde, con particolare riferimento alle tisane o anche ad acqua tiepida.

In questo modo ci si mantiene idratati e ci si scalda se si ha freddo.

A cosa serve l'acqua?

- Consente di mantenere lubrificati i tessuti, le articolazioni, i muscoli, le mucose, la pelle;
- Previene la secchezza della cavità orale. Il 98% della saliva è costituita da acqua;
- Aiuta nella regolazione della temperatura corporea. Quando d'estate fa caldo, il sudore consente di abbassare la nostra temperatura corporea;
- Favorisce una corretta digestione, facilita infatti il lavoro degli enzimi digestivi consentendo loro di agire sul cibo che si trova nello stomaco;
- Se si hanno problemi di pressione bassa bere acqua è importante per mantenerla nei range adatti;
- Consente ai reni di lavorare meglio;
- Consente gli scambi di nutrienti, e non solo, tra le cellule che costituiscono il nostro organismo.

I falsi miti

"L'ACQUA LONTANO DAI PASTI!"

Ma è davvero così?

La risposta è, ancora una volta, **dipende**.

Dipende, infatti, dalla sensibilità di ognuno e dalla quantità che ne beviamo.

Bere acqua durante i pasti è un ottimo modo per favorire l'azione degli enzimi digestivi e rendere efficace la digestione.

Per chi ha problemi di digestione difficile e di acidità potrebbe essere più utile prevedere una quantità ridotta di acqua ai pasti e preferirla lontano da pranzo e cena.

L'aspetto importante è sempre quello di **valutare quale sia la nostra condizione** e capire se in qualche modo un'abitudine, in questo caso mantenere l'acqua ai pasti, ci crea dei problemi oppure no.

Sempre meglio **evitare di prendere come sicure le dicerie che sentiamo**, ascoltiamo e cerchiamo di capire cosa dice il nostro corpo, sperimentiamo e se è necessario chiediamo consiglio al medico o a un professionista della nutrizione.



Vuoi raccontarmi qualche **falso mito** che hai sentito?

Vuoi leggere un **approfondimento** su qualche argomento specifico?

scrivimi a

chiaramatilde.ferrari@gmail.com

potrebbe comparire nel prossimo consiglio del mese.

A presto