

Il corpo umano è composto, infatti, mediamente di acqua per un 60%. In media, perché il quantitativo varia a seconda dell'età, dal 75% dei neonati al 50% degli anziani, e degli organi del corpo. Il contenuto di acqua è maggiore dove è più alta l'attività metabolica: il cervello il 95%, il sangue l'80%, i muscoli il 75%, la pelle il 70%, il tessuto connettivo il 60% e l'osso il 30%. Il tessuto con meno acqua è il grasso corporeo con il 20%. I soggetti obesi hanno una percentuale di acqua inferiore ai soggetti normopeso e bere acqua contrasta cellulite e accumuli anti-estetici.

Un semplice calo del 2% nella introduzione di acqua del nostro corpo può scatenare segni di disidratazione, quali confusione, disturbi della memoria a breve termine, difficoltà a fare semplici operazioni matematiche e a concentrarsi su caratteri più piccoli, come ad esempio lo schermo di un computer. La disidratazione lieve è anche una delle più comuni cause di affaticamento durante il giorno. Si stima che il 75% degli italiani, ma non solo, hanno una lieve disidratazione cronica. Statistica piuttosto spaventosa per un paese sviluppato in cui l'acqua è prontamente disponibile attraverso il rubinetto o le acque minerali naturali.

Bibliografia di riferimento

1. Fabbri A. L'acqua non è tutta uguale.
Ok Salute, 2: 2-6, 2012
2. Casa DJ, Chevront SN, Galloway SD, Shirrefs SM. Fluid Needs for Training, Competition, and Recovery in Track-and-Field Athletes.
International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 29: 175-180, 2019
3. Stookey JD, Allu PKR, Chabas D, Pearce D, Lang F. Hypotheses about sub-optimal hydration in the weeks before coronavirus disease (COVID-19) as a risk factor for dying from COVID-19.
Medical Hypotheses 144: 110237, 2020
4. Quinete N, Hauser-Davis R.
Drinking water pollutants may affect the immune system: concern regarding COVID-19 health effect.
Environmental Science and Pollution Research, published online 6/11/2020,
<https://doi.org/10.1007/s11356-020-11487-4>