

# 10 Consigli per una corretta idratazione

I SALI MINERALI CONTENUTI NELL'ACQUA SONO ESSENZIALI PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO. MANTENERE UN ADEGUATO LIVELLO DI IDRATAZIONE VALE IN UNO STATO DI SALUTE, MA ANCOR PIÙ IN UNA CONDIZIONE DI MALATTIA COME QUELLA TUMORALE: ALCUNI SINTOMI CHE SI POSSONO AVVERTIRE DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE POSSONO ESSERE INFATTI SPESSO PROVOCATI ANCHE DA UNO STATO DI DISIDRATAZIONE.

## 1. Spesso e a piccoli sorsi



**Bere frequentemente e in piccole quantità.** Bere **lentamente**, soprattutto se l'acqua è fredda: un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.

## 2. Meglio lontano dai pasti



Gli apporti di acqua più consistenti dovrebbero essere assunti preferibilmente **lontano dai pasti**, per non rendere più difficoltosa la digestione con un'eccessiva diluizione dei succhi digestivi.

## 3. Di più nella terza età



Le **persone anziane** devono bere frequentemente, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.

## 4. Allenare la sete



Il senso della **sete** si allena: meno si beve e meno si percepisce il bisogno di farlo.

## 5. Bere acqua



L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente **acqua**, del rubinetto o imbottigliata. **Bibite, succhi di frutta, caffè, tè**, oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (**zuccheri**) o che sono farmacologicamente attive (**caffeina**): per questo vanno usate **con moderazione**.

## 6. Già dal risveglio



Nelle prime due ore **dopo il risveglio** è consigliato bere almeno **300-500 ml d'acqua**, perché durante la notte ci disidratiamo. È inoltre consigliato smettere di bere almeno due ore prima di andare a dormire per migliorare la qualità del sonno.

## 7. Durante e dopo l'attività fisica



Durante e dopo aver svolto **attività fisica**, bere per reintegrare prontamente le perdite dovute alla **sudorazione**.

## 8. Reintegrare subito



In determinate **condizioni patologiche** che provocano una maggiore **perdita di acqua**, come ad esempio stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea, l'acqua perduta deve essere **tempestivamente reintegrata**.

## 9. Alimenti idratanti



**Verdura** (cotta, cruda, passata, in brodo): cetrioli, lattuga iceberg, spinaci, sedano, prezzemolo, tarassaco, erba cipollina, porro, scalogno, cavoli, broccoli, carote, melanzane, zucchine. **Frutta fresca** (cruda o cotta): ananas, melone, cocomero, fragole, mele. Inoltre buone quantità di acqua biologica possono essere reperite nel **pesce**, nei **legumi** e nello **yogurt**.

## 10. Bevande consigliate



**Thè verde** (preferibilmente acquistato in erboristeria in foglie), **tisane** senza zucchero o dolcificanti artificiali, **caffè** espresso o americano (2-3 porzioni al giorno salvo particolari controindicazioni di esclusione), **caffè di cicoria**, **caffè d'orzo**, **latte vegetale** (riso, mandorla, avena, cocco, farro, soia) senza zuccheri aggiunti, **spremuta di frutta fresca** senza zuccheri aggiunti, **estratto a freddo/centrifuga di verdura**, **acqua e limone**, **acqua o thè con zenzero o curcuma**.