



MANCANZA DI ACQUA E DISTURBI FISICI

Bere poco può portare a una serie di disturbi fastidiosi e ripetuti. Eccone alcuni!



BOCCA SECCA E SETE

Se non bevi a sufficienza, sentirai la bocca e la lingua secche. Fastidio a parte, ciò crea un ambiente favorevole alla proliferazione batterica. Bere è il miglior rimedio anche per l'alitosi e consente di riequilibrare il pH della bocca, migliorando la salute di denti e gengive. Quindi bere fa bene anche al sorriso!

PELLE SECCA

Ci sono pelli e pelli... alcune più ricche e altre più secche... tutte però soffrono per una carenza di liquidi.

Il primo passo per una pelle luminosa è quindi bere a sufficienza.

MAL DI TESTA

Uno dei segni più comuni di una lieve disidratazione è proprio un mal di testa lieve e persistente, che rende nervosi e difficile concentrarsi. Spesso è sufficiente bere un bicchiere d'acqua per ristabilire l'equilibrio idrico e stare meglio.

STANCHEZZA

Per sentirti in forze hai bisogno di energia e ossigeno. Una scarsa idratazione può ridurre il volume di sangue nel corpo, rendendo più difficile l'ossigenazione delle tue cellule... e facendoti sentire stanco/a e affaticato/a. Anche quando non ne avresti ragione!

PESO FORMA

Quanti di voi vorrebbero dimagrire? Se sei uno di questi, certamente avrai pensato a come cambiare le tue abitudini alimentare e ad aumentare la tua attività fisica... ma forse non hai mai pensato all'importanza dell'acqua!

E già... secondo molti esperti, bere ½ bicchiere di acqua 10 minuti prima dei pasti permetterebbe di migliorare la digestione e metabolizzare meglio i cibi, ma anche di ridurre i morsi della fame.

C'è poi un altro aspetto poco considerato: sembra che una lieve disidratazione crei confusione al cervello che, invece di stimolare la sete, stimolerebbe l'appetito. Il che non va bene per la tua dieta.

COSTIPAZIONE

L'equilibrio dell'intestino è alla base della salute del sistema immunitario e, quindi, del corpo. Un intestino infiammato, con un microbiota alterato, assorbe male i nutrienti e, spesso, fa entrare nel corpo sostanze che sarebbe meglio restassero fuori.

Ti chiederai cosa centri tutto ciò con l'acqua! Ebbene, un regolare transito intestinale è uno dei fattori che consente di tenere l'intestino in salute. E bere acqua, soprattutto se associata a una alimentazione ricca in fibre, aiuta questa funzione del tuo corpo.

Affidati a professionisti dell'acqua da oltre 20 anni





CISTITI

Ne soffrono soprattutto le donne. Si manifesta con un fastidio al basso ventre, soprattutto quando si urina. Nella maggioranza dei casi, è la disidratazione a causare questa patologia, perché permette ai batteri di crescere nella vescica. Bere acqua con regolarità permette di ripulire al meglio l'organismo e di urinare molto... il che tiene pulita la vescica e riduce il rischio di incorrere in cistiti.

UMORE

Irritabilità – Alcune ricerche hanno dimostrato che può bastare una lieve disidratazione per portare a cambiamenti

neurologici che influenzano la nostra concentrazione e possono causare irritabilità. Quindi bere aiuta a sentirsi efficienti e positivi.

ARTICOLAZIONI e MUSCOLI

Una corretta idratazione ha effetti positivi anche sull'apparato muscolare e articolare. Come? L'acqua migliora l'elasticità e il tono dei muscoli e, inoltre, aiuta a eliminare l'ormone dello stress, il cortisolo, che li indebolisce. Le articolazioni, invece, per funzionare bene devono essere lubrificate... il che richiede ovviamente la presenza di acqua.



COSA E COME BERE?

Per aiutare il corpo a funzionare al meglio e restare in salute è necessario bere acqua, **RIDUCENDO** al massimo l'assunzione di bevande zuccherate e delle bevande sportive: queste possono addirittura peggiorare la disidratazione. Tra gli esperti di salute c'è anche chi sottolinea che bere un the o una tisana non è come bere acqua e che il nostro corpo necessita di acqua pura. Inoltre, ricorda che ci sono alcune sostanze che favoriscono l'eliminazione dei liquidi, come la stessa caffeina... quindi anche bere troppi caffè, oltre ad acidificare, gioca contro l'equilibrio idrico.

ATTENZIONE: questi consigli sono puramente informativi. In nessun caso tali indicazioni possono e vogliono interferire con eventuali cure mediche e farmacologiche. Rivolgersi al proprio medico in caso di persistenza dei sintomi.