Acqua e benessere: le 10 ragioni per cui bere fa bene alla salute

Data: 4 dicembre 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Lo sentiamo ripetere da sempre: bere acqua fa bene sotto diversi punti di vista. Secondo il sapere comune, infatti, bisognerebbe berne almeno otto bicchieri al giorno, corrispondenti a circa due litri. Quello che non tutti sanno, però, è che la dose d'acqua giornaliera corretta dipende principalmente dal peso corporeo dell'individuo. La formula ideale, infatti, prevede di assumere un litro di acqua ogni 24 chili di peso.[MORE]

Ancora, non tutti sanno che è meglio bere acqua a temperatura ambiente o leggermente tiepida e preferibilmente al mattino appena alzati. Ciò in quanto il prezioso liquido ha la capacità di stimolare il metabolismo e gli organi interni. Non a caso, infatti, gli esseri umani sono composti per il 75% di acqua e possono sopravvivere senza cibo diversi giorni, ma non senza acqua.

Ma al di là di una mera necessità fisica, ci sono almeno altre dieci ragioni per cui è molto importante bere acqua ed idratarsi con regolarità.

1- Bere acqua aiuta a restare in forma. L'acqua regola le funzioni del metabolismo e per questo motivo, quando si avverte un senso di fame, è probabile che lo si stia confondendo con la sete. In questi casi è consigliabile bere acqua e, solo se la sensazione di fame persiste, mangiare qualcosa evitando, così, che nell'organismo vengano introdotti dei nutrienti dallo stesso non richiesti.

2 - Bere acqua aiuta ad avere energia. Spesso la sensazione di fiacchezza è dovuta alla perdita dell'acqua contenuta nel corpo umano; per questo motivo bisognerebbe bere costantemente durante la giornata, senza aspettare di avvertire il senso di sete. La sete, infatti, è l'avvertimento da parte dell'organismo della sua disidratazione.

3 - Bere acqua aiuta ad allenarsi meglio. L'acqua alimenta i muscoli di energia. Per questo motivo, è

consigliabile bere prima di allenarsi o di iniziare un'attività fisica. Questa sana abitudine, poi, può contribuire a ridurre il rischio di crampi, affaticamento e distorsioni.

4 - Bere acqua aiuta ad avere capelli e pelle luminosi. L'acqua aiuta a mantenere i capelli e la pelle giovani. In particolar modo, l'acqua preserva la pelle dai segni della stanchezza, dalle rughe e dal colorito spento atteso che mantiene intatta la barriera idrolipidica della pelle. Bere acqua, pertanto, è di gran lunga più efficace che utilizzare esclusivamente creme idratanti.

5 - Bere acqua aiuta a prevenire il mal di testa. La disidratazione è una delle cause più comuni di mal di testa. Mantenere un apporto regolare di acqua e di liquidi potrebbe, dunque, contribuire a prevenire molti casi di mal di testa dovuti all'affaticamento.

6 - Bere acqua aiuta a ridurre la ritenzione idrica. Molti non lo sapranno, ma per eliminare l'acqua trattenuta nelle cellule bisogna bere. Idratarsi molto, quindi, aiuta a ridurre la ritenzione idrica, responsabile della cellulite e dell'effetto a buccia d'arancia, per il processo osmotico che si crea tra la cellula e lo spazio extracellulare.

7- Bere acqua aiuta il cervello. Quando non si beve a sufficienza, la capacità di concentrazione e di memoria si riduce notevolmente. È fondamentale, quindi, idratarsi costantemente mentre si lavora o si studia. Durante queste fasi anche un solo bicchiere d'acqua permette al cervello di "ricaricarsi" e migliorare le capacità cognitive.

8 - Bere acqua rafforza il sistema immunitario. L'adeguato approvvigionamento di acqua aiuta l'organismo a difendersi da raffreddori e malanni stagionali ed a prevenire l'accumulo di sali a livello dei reni, evitando la formazione di calcoli. L'acqua, inoltre, permette di mantenere la corretta densità del sangue evitando così complicazioni a livello cardiovascolare.

9 - Bere acqua aiuta a depurarsi. L'acqua aiuta ad eliminare le tossine in eccesso e i materiali di scarto che si accumulano durante le giornate purificando e disintossicando il corpo. Ciò è particolarmente importante per evitare l'accumulo di grasso corporeo, causato proprio dalle tossine.

10 - Bere acqua aiuta a sentirsi felici. L'acqua alimenta il flusso delle sostanze nutritive e degli ormoni nell'organismo umano, permettendo un miglior rilascio di endorfine, sostanze legate alla felicità e al buonumore. Bere sufficiente acqua produrrà un benessere diffuso per il corpo, la mente sarà più serena e persino l'aspetto fisico ne trarrà giovamento.

Appurato che bere molta acqua fa bene alla salute è opportuno precisare che, come del resto in tutte le cose, non si deve esagerare. Le conseguenze dannose di un'iperidrosi, infatti, non sono di poco conto determinando, tra l'altro, una minore concentrazione di sodio nel plasma oltre che danni ai reni.

In conclusione, pur essendo molteplici le ragioni per preferire una corretta idratazione dell'organismo e preservarne le funzionalità, è opportuno agire con coscienza e non esagerare. Non solo ci si sentirà meglio, ma anche la forma fisica ne trarrà giovamento.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/acqua-e-benessere-le-10-ragioni-per-cui-bere-fa-bene-alla-salute/97258