



## **Acqua: fonte di vita e di ... produttività.**

**Piccoli e grandi accorgimenti per migliorare il proprio benessere fisico e ... mentale.**

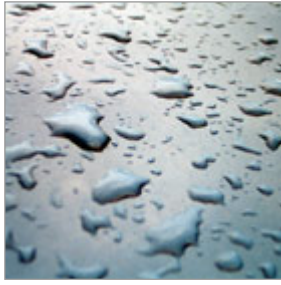
**di Andrea Carboni - Trainer Pnl - [carboni@enermind.it](mailto:carboni@enermind.it)  
e Massimiliano Moreo - Personal Trainer Master CONI**

Roma, 29 Novembre 2006

Ultimamente abbiamo avuto il piacere di erogare dei percorsi formativi specifici per diversi Call Center, in particolare in Sardegna, e non solo. Quanto abbiamo avuto modo di riscontrare è la poca importanza data ad aspetti ritenuti erroneamente di secondaria importanza e a cui non si dedica proprio tempo. Uno di questi aspetti è la presenza di boccioni d'acqua da mettere gratuitamente a disposizione del proprio personale aziendale, chiunque questi siano, operatori Call Center, venditori, ecc.

L'aspetto spesso sottovalutato è che lo stato d'animo determina il nostro livello di efficienza e di produttività e, a sua volta, questo è determinato da quanto ingeriamo, acqua compresa. L'acqua porta ossigeno al cervello e ci fa quindi guadagnare in termini di maggiore lucidità, brillantezza mentale e, in generale, salute e benessere. Pensate che quest'unico accorgimento può portare ad un aumento della produzione, nelle aziende dove lavoriamo, almeno del 20%. Spiegare questo ai dirigenti aziendali spesso però non è sufficiente per vederlo tradotto in operatività pratica, per cui ho chiesto a un caro amico, nonché mio Personal Trainer (Master CONI) di spiegare l'importanza di quando sopra: l'organismo umano è composto per più della metà del suo peso da acqua, in una percentuale che varia in funzione dell'età, del sesso, e della composizione fisica o per dirlo in parole povere, dal grasso che ci portiamo addosso!

Così come nel bambino la percentuale può arrivare addirittura al 75% (i bambini italiani pare siano i più obesi d'Europa!), nell'adulto può variare dal 60 al 52% del maschio al 52/54% della donna, ed in entrambi i casi i valori tendono a diminuire con l'aumentare dell'età e del peso ( il tessuto adiposo è più asciutto di quello muscolare). E' interessante osservare anche com'è distribuita l'acqua all'interno del corpo: dei 42 litri che occorrono a determinare il peso di una persona di 70 kg, ben 25 si trovano all'interno delle cellule, 9 sono distribuiti negli spazi intercellulari, 3 formano il plasma sanguigno, altri 3 sono racchiusi nelle ossa, e 2 nei tessuti connettivi.



Nel suo funzionamento il corpo perde ogni giorno da 1,5 a 2 litri di acqua sotto forma di urine, circa ½ litro attraverso la respirazione e la sudorazione, e 1 o 2 decilitri attraverso le feci. Ovviamente le perdite aumentano, talvolta anche in misura notevolissima, in circostanze particolari, come uno sforzo fisico intenso e protratto (palestra / aerobica / cardiovascolare ), e in situazioni di malessere, come in caso di vomito e dissenteria o patologie, dalla febbre elevata e persistente al diabete scompensato, fino alla salmonellosi e al colera. Tutte le perdite idriche vanno compensate almeno all'80/90% attraverso le bevande ed i cibi, mentre ½ litro può derivare come sottoprodotto delle reazioni metaboliche dell'organismo che bruciando: zuccheri, proteine, e grassi liberano acqua. Se l'acqua non fornisce energia e non fa ingrassare, è bene ricordarlo, assolve nel nostro organismo ad un'infinità di funzioni.

È l'indispensabile mezzo in cui vengono disciolti i principi nutritivi e l'ossigeno che, sempre grazie ad essa, vengono trasportati in tutti i punti del corpo; consente di raccogliere ed eliminare le sostanze di scarto del metabolismo; serve da liquido di raffreddamento che permette all'organismo di mantenere la temperatura intorno ai 37°C; funziona, insieme ad altre sostanze, come lubrificante per le articolazioni. Ma, soprattutto, è soltanto nell'acqua che possono avvenire tutte le reazioni chimico-fisiche alla base del metabolismo. Dunque, è molto importante prestare attenzione al nostro "bilancio idrico", ossia al fatto che l'acqua che perdiamo sia prontamente reintegrata.

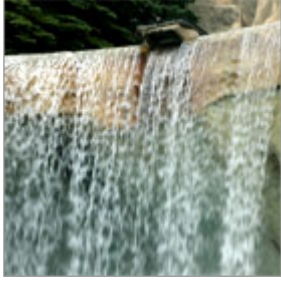
Qui si rende necessario fare alcune osservazioni.

Nell'acqua che eliminiamo con il sudore e con le urine sono sciolti, oltre a tossine e scorie del metabolismo, anche preziosi sali minerali indispensabili per l'equilibrio elettrolitico del nostro organismo. Reintegrarli, in realtà, non è difficile perché le piccolissime quantità di cui abbiamo bisogno sono presenti anche nella comune acqua del rubinetto. Molti preferiscono però l'acqua minerale e si chiedono quale scegliere. Per una persona sana, tutte quelle sul mercato sono più o meno equivalenti. A privilegiare le acque oligominerali, ossia povere di sali dovrebbero essere soltanto coloro che tendono a sviluppare calcoli renali. Anche la differenza tra naturale e frizzante è minima: quest'ultima può essere d'aiuto a chi soffre di bruciori di stomaco, dato che l'anidride carbonica con cui è addizionata riduce l'eccesso di acidità ; per contro, le "bollicine" tendono a provocare una certa dilatazione gastrica e la sensazione di gonfiore.

Quindi, bere abbondantemente è una buona e salutare abitudine a qualunque età, ed ha solamente due eccezioni, ossia nei due casi in cui il corretto bilancio idrico non può essere mantenuto in modo fisiologico ma deve essere calibrato attentamente dal medico, eventualmente anche ricorrendo a farmaci specifici.

La prima è la cardiopatia a rischio di scompenso, perché il cuore non ha la forza di far circolare nel modo dovuto i liquidi corporei e può comportare la necessità di assumere diuretici.

La seconda riguarda i reni, in particolare quando essi non perdono la naturale capacità di regolare, in base allo stato di idratazione dell'organismo, la quantità di liquidi da eliminare con le urine.



Questi sono i miei consigli per non restare mai a secco d'acqua! L'unica regola è di non aspettare di avere sete per bere: la sete è un campanello di allarme che si attiva quando l'organismo inizia a risentire, anche in maniera leggera e transitoria, di una certa scarsità di liquidi.

Per usare un'immagine banale, ma efficace, è un po' come quando in automobile si accende la spia della riserva, con la differenza che mentre con l'auto può essere comodo fare il pieno una volta ogni tanto, per il nostro organismo è meglio bere moderatamente e spesso. Un accorgimento che vale per tutti, ma soprattutto per le persone anziane. Tra i primi centri del nostro cervello a risentire dell'età sono, infatti, quelli che controllano la sensazione della sete, per cui gli anziani sono sempre a rischio di trovarsi in uno stato di relativa disidratazione, che soprattutto d'estate va ad incidere sulla brillantezza delle prestazioni del cervello, uno degli organi più "umidi" del nostro corpo. Per evitare di prendersi uno spavento perché il nonno appare improvvisamente "confuso", spesso basta assicurarsi che beva abbastanza nell'arco della giornata.

Sì, d'accordo, ma quanta ne serve?

Si può dire che in media sia bene bere almeno un paio di litri di liquidi al dì, ma il fabbisogno ovviamente aumenta se siamo impegnati in un'attività fisica intensa, che ci fa sudare abbondantemente. A questo proposito è opportuno aprire una parentesi. Alcune persone per perdere rapidamente peso ricorrono a tutine aderenti in nylon o materiali simili alla plastica. Il calo ponderale che si ottiene, però non è legato ad un effettivo dimagrimento, ossia alla perdita di massa grassa, ma solamente all'eliminazione di parte dei liquidi intrappolati nei tessuti. La tutina impedisce l'evaporazione del sudore, che si condensa sotto forma di goccioline, con conseguente surriscaldamento dell'organismo. Ciò a sua volta determina un ulteriore aumento della sudorazione. In questo modo, più che kg si perdono (momentaneamente) litri, che vengono poi recuperati bevendo nel giro di 24 ore. Con l'ulteriore svantaggio di aver eliminato dannosamente preziosi sali minerali e affaticato inutilmente l'organismo. Si deve sapere infatti che già una perdita di liquidi pari al 5% del peso corporeo ( 3 litri per una persona di 60 kg ) provoca un aumento della F. C. (frequenza cardiaca), senso di stanchezza, apatia e crampi muscolari.

Peraltro a differenza di quanto molti credono, l'uso di queste celeberrime tutine non è utile neppure a ridurre la cellulite. Se è vero, infatti, che essa dipende da un ritenzione dei liquidi intrappolati tra le cellule adipose, altrettanto vero è che l'acqua persa a causa della sudorazione proviene principalmente dai liquidi circolanti ed in minima parte dai tessuti cellulitici. Anche in questo caso il problema non è "perdere acqua" ma farla... circolare bene attraverso il nostro corpo. È molto più utile dunque stimolare il drenaggio con il movimento muscolare (attività sportiva in palestra) e con il movimento fisioterapico (posturale, pilates) oltre che, di nuovo, bevendo abbondantemente drenando acido urico. Tutt'al più si può fare attenzione a scegliere acqua a basso contenuto di sodio, calcio e magnesio, che sono indicate anche per persone che soffrono di ipertensione o di calcoli renali. In quest'ultimo caso, è opportuno bere anche più di due litri quotidiani perché ciò aiuta a diluire i sali minerali "pericolosi" come i sali di calcio, gli ossalati, i fosfati, e l'acido urico, che



tendono a precipitare formando prima agglomerati cristallini e a lungo andare, veri e propri calcoli a livello di reni o delle vie urinarie.

Non per ultimo ricordatevi che una buona e abbondante idratazione limita il rischio di sviluppare cistiti ricorrenti, un disturbo particolarmente frequente nelle donne.

Tant'è che ogni anno dal 20 al 30% di esse ne soffre almeno una volta. In questa infezione delle vie urinarie incorre poi facilmente chiunque abbia già problemi di calcoli, diabete, ipertensione e ingrossamento della prostata. Se si beve poco, le urine si concentrano, tendono a ristagnare perché la vescica viene svuotata più raramente e i batteri eventualmente presenti hanno l'opportunità di proliferare. tutto questo si può evitare "lavando" frequentemente la vescica... bevendo!

Va ricordato ancora, che quello di bere molto rappresenta il primo presidio terapeutico naturale contro un altro disturbo diffuso: "la stitichezza"!!!

Introducendo liquidi dall'esterno si allevia il lavoro di stomaco e intestino, perché si facilitano la trasformazione ed il deflusso degli alimenti lungo l'apparato gastrointestinale; e per quanto riguarda coloro a cui piace mangiare "piccante", beh... ho già molti nemici...! Sorvoliamo, ma avete capito! Buon appetito e bevete!

### **Suggerimenti ... naturali**

Per mantenere un corretto bilancio idrico sono note le proprietà diuretiche della Pilosella (*Hieracium Pilosella*), una modesta pianticella dai fiori giallo chiaro, che non è difficile trovare in primavera/estate nei prati e negli alpeggi, si è dimostrata utile nel combattere la cellulite, perché oltre a promuovere il drenaggio dei liquidi, favorisce anche lo smaltimento dell'acido urico che tende ad accumularsi nei tessuti colpiti da questa disfunzione.

A livello di reni, invece, la Pilosella agisce stimolando l'eliminazione di sodio, cloro e scorie azotate con la delicatezza richiesta da questi organi. Essa inoltre esercita un'azione complessivamente disinfettante sulle vie urinarie, proprietà quest'ultima posseduta in misura ancora maggiore dall'Uva Ursina (*Arctostaphylos Uva-Ursi*), un arbusto sempreverde tipico delle regioni montane.

Questa ericacea è ricca di principi attivi, tra i quali spiccano tannini e glucosidi come l'arbutina, ma soprattutto idrochinoni, che conferiscono ai suoi estratti una potente azione antinfiammatoria e antibatterica.

Numerosi studi clinici controllati hanno confermato l'azione antisettica a carico delle vie urinarie in pazienti affetti da cistiti batteriche, che assumevano per bocca l'estratto standardizzato di Uva Ursina per due settimane. Al termine della sperimentazione si è notato che circa il 50% degli esami batteriologici sulle urine erano diventati negativi nei gruppi trattati con l'estratto, contro soltanto il 5% in quelli che avevano ricevuto il placebo usato come controllo.

Meditate gente...meditate!