

L'intervista all'esperto

a cura di Cecilia Ranza



*Come cresce
il fabbisogno
di liquidi con l'età,
la gravidanza,
l'allattamento e lo sport*



L'idratazione adeguata resta un problema a (quasi) tutte le età

Risponde Claudio Maffeis

Professore associato di Pediatria, Università di Verona e Responsabile dell'UOC di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità in Età Pediatrica

L'organismo soffre subito la mancanza di acqua. Molto meno quella di cibo. Tant'è vero che, se oggi si stanno approfondendo gli effetti favorevoli di un digiuno calibrato a intervalli definiti, le ricadute negative della scarsa idratazione sono ben note, e a rapido sviluppo. Nonostante la consapevolezza diffusa di quanto sia imprescindibile fornire ogni giorno un'adeguata dose di liquidi all'organismo, i riscontri della pratica, nella popolazione, sono ancora inadeguati.

Una certezza che emerge anche dall'intervista con Claudio Maffeis, professore associato di Pediatria dell'Università di Verona e responsabile dell'UOC di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità in Età Pediatrica.

DOMANDA: Iniziamo con l'inquadrare il concetto di corretta idratazione, suddiviso per fasce d'età, sesso e situazioni fisiologiche.

RISPOSTA: Si dimentica facilmente che il nostro organismo è composto per oltre i due terzi da acqua: circa il 70%. Una quota che dobbiamo mantenere per l'efficienza globale degli organi. Ogni giorno, però, dobbiamo fare i conti con quella parte che viene ceduta all'ambiente attraverso le cosiddette perdite sensibili (urine, feci, sudore) e insensibili (area espirata, traspirazione cutanea). Va da sé che le une e le altre variano, in funzione della temperatura ambientale, del grado di umidità, dell'altitudine (alle alte quote l'aria è meno umida), della pressione atmosferica.

rica. Senza contare le variabili soggettive: temperatura corporea, stato di salute, assunzione di eventuali farmaci (i più ovvi sono i diuretici) e tipo di alimentazione complessiva (cibi e bevande). Ecco perché si dovrebbe prestare più attenzione a garantire giornalmente apporti di acqua in grado di mantenerne la quota a livelli adeguati (vedi Tabella).

D.: Quale quota di idratazione riusciamo a ottenere dagli alimenti (si intende, in un'alimentazione equilibrata) e quale dobbiamo assumere direttamente con le bevande?

R.: Dagli alimenti (frutta e verdura in primis) non possiamo ottenere più del 30%, tutto il resto (70%) va assunto con le bevande.

D.: Che cosa succede quando non ci idratiamo a sufficienza?

R.: Le cellule funzionano al loro meglio se, al loro interno, l'acqua viene mantenuta a un buon livello. L'attività della cellula si altera sia quando il livello di idratazione cellulare si riduce sia se è troppo elevato. In generale, va detto che gli studi di popolazione continuano a dimostrare che si

beve troppo poco: ecco perché la nostra attenzione va focalizzata sulla disidratazione e sulla gravità delle alterazioni funzionali conseguenti. La perdita di peso corporeo indotta permette di classificare la disidratazione secondo tre gradi: lieve, con meno del 3% di perdita del peso corporeo, moderato (perdita dal 3 al 9% del peso corporeo) e grave (dal 10% del peso corporeo e oltre).

I primi due gradi si associano in generale a: secchezza delle labbra e del cavo orale (i più evidenti e immediati), a cui seguono stanchezza, ridotta performance intellettuale e fisica, cefalea, cute secca, riduzione del numero e della quantità delle minzioni, forte stimolo della sete.

Nei casi di disidratazione grave, la secchezza oro-labiale e della cute diventano estreme, insorgono irritabilità, sonnolenza, occhi infossati, stato confusionale, minima produzione di urina, respiro affannoso, tachicardia, febbre, caduta della pressione, sete estrema. La condizione è talmente grave (soprattutto nel bambino e nell'anziano), da necessitare un ricovero urgente e un'assistenza immediata.

Apporti di riferimento per l'acqua (cibo + bevande)

ETA'/CONDIZIONE	APPORTO TOTALE (in ml/die)
Lattante (6 mesi-1 anno)	900
1-3 anni	1200
4-6 anni	1400
7-10 anni	1900
Maschi 11-14 anni	2000
Maschi 15-18 anni	2500
Maschi > 18 anni	2500 (tutte le età)
Femmine: 11-14 anni	2000
Femmine: 15-18 anni	2500
Femmine >18 anni	2000 (tutte le età)
Gravidanza	+ 300
Allattamento	+ 700

Modif. da: LARN (Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana) Società Italiana di Nutrizione Umana, SINU, 2012.

D.: Se ne deduce che non è buona norma fidarsi della “sete” come stimolo a idratarsi ed è meglio anticipare l’assunzione di liquidi.

R.: Certamente. Il sintomo sete è generalmente tardivo, soprattutto in bambini e anziani. È quindi buona norma assumere liquidi con regolarità nell’arco della giornata, indipendentemente dallo stimolo a bere.

D.: Tocca alle bevande: emerge con chiarezza come la maggior quota di idratazione debba venire dall’acqua, ma vale la pena di fare un cenno agli altri liquidi (dal latte, tè, caffè, ai succhi di frutta, ai soft drinks)

R.: È dimostrato che l’assunzione di liquidi differenti si associa a un maggior introito di acqua. Pertanto è utile diversificare, nel corso della giornata, la scelta delle bevande assunte, ricordando sempre che l’acqua è regina.

D.: Un cenno alle situazioni specifiche: idratazione nel bambino

R.: Il bambino, soprattutto nell’età del gioco, cioè prima dei 6 anni, tende a non chiedere da bere, perché è concentrato sull’esplorazione di ciò che lo circonda e sull’elemento gioco. Non soltanto: la superficie corporea del bambino, relativamente al peso, è maggiore rispetto all’adulto. La perdita di acqua è quindi proporzionalmente maggiore. Ecco perché è opportuno offrire spesso da bere al bambino, diversificando per alletterarlo. In età scolare, è stato dimostrato che anche il livello delle performance scolastiche è influenzato dallo stato di idratazione: garantiamo quindi un adeguato apporto di liquidi sia alla prima colazione, sia durante le ore scolastiche.

D.: Due situazioni specifiche classiche: l’estate e l’attività fisica. O, ancora, l’anziano. Infine, la donna in gravidanza e allattamento.

R.: L’estate comporta un aumento della temperatura corporea (più marcata nel bambino e nell’anziano) e quindi del fabbisogno di acqua. Identico risultato ha l’attività sportiva, ancor più se praticata in estate all’aperto (buona norma sarebbe, in questo caso, scegliere le ore del primo mattino o del tardo pomeriggio). Questo aumento del fabbisogno di acqua può essere

soddisfatto incrementando il consumo sia di cibi ricchi di acqua (frutta, verdure fresche), sia di liquidi come tali (acqua e bevande). Un semplice accorgimento è bere prima dell’attività fisica, fare bere i bambini prima di farli uscire a giocare, e sostare spesso per bere (e far bere), con regolari pause all’ombra se c’è molto caldo.

Il discorso nell’anziano è parallelo. Anche l’anziano è poco sensibile al sintomo sete, inoltre spesso assume terapie e il cenno ai diuretici è ovvio ed è già stato fatto. Chi soffre di diabete mellito non ben controllato, inoltre, soffre di minzioni abbondanti, che vanno rimpiazzate con assunzioni abbondanti di acqua e, ovviamente, un pronto aggiustamento della terapia.

Come è indicato in tabella (e come è facilmente intuibile), la donna in gravidanza e la mamma che allatta necessitano di idratarsi di più: la prima perché l’organismo non è più solo e va garantita la quota ottimale di acqua al feto che cresce; la seconda perché il latte che viene prodotto è fatto, per il 90%, di acqua.

Da un punto di vista pratico, quindi, bere ai pasti è imprescindibile (nonostante alcuni sostengano che l’acqua assunta ai pasti fa “pesare” troppo il pasto), ma non è in alcun modo sufficiente. È indispensabile assumere liquidi a più riprese nel corso della giornata a tutte le età, ponendo attenzione alla fascia pediatrica e anziana, alle future madri e alle mamme che allattano.

D.: European Hydration Institute (EHI): a chi si rivolge a che cosa possiamo trovare sul sito (www.europeanhydrationinstitute.org)?

R.: Lo European Hydration Institute è votato alla promozione e al mantenimento del benessere e della salute a tutte le età. Il materiale reperibile sul sito è destinato alla fruizione più ampia, dall’operatore sanitario alla popolazione generale: infatti offre informazioni di carattere scientifico, ma anche materiale informativo e didattico sempre aggiornati, sulla base dei risultati di studi e ricerche internazionali. Le risposte su quanto concerne l’idratazione sono quindi a 360 gradi, semplici nel linguaggio e ineccepibili nei concetti. ■