

# Conoscere l'acqua



L'acqua, dopo l'ossigeno, è la seconda sostanza più importante per la salute umana.

Nell'infanzia e nell'adolescenza bisogna bere molta acqua perché il corpo ha più bisogno di nutrimento, sia perché il metabolismo è più vivace sia perché in quegli anni avviene lo sviluppo.



Cominciamo ad imparare alcune sostanze presenti nell'acqua.....

- ❖ Sodio
- ❖ Calcio
- ❖ Magnesio
- ❖ Potassio



Le acque si differenziano anche per il **RESIDUO FISSO**, che indica la percentuale di Sali che rimangono nell'acqua dopo l'evaporazione a 180°.

## L'acqua nel nostro corpo

Il corpo di una persona adulta è composto per circa il 65% di acqua; nel neonato va dal 75 all'85%.



## Quando e quanto bere



Un adulto dovrebbe bere circa due litri di acqua al giorno.

Per i bambini, è consigliabile circa un litro.

Bisogna bere un po' per volta, durante l'intero arco della giornata, dalla mattina appena svegli fino a prima di andare a dormire.



## La scelta dell'acqua

L'acqua minerale è preferibile a quella di rubinetto perché è sterile e perché conserva le caratteristiche chimico-fisiche.

Le acque minerali sono più gradevoli e più pure delle acque di acquedotto.



E' importante che i genitori scelgano l'acqua più adatta alla crescita dei bambini, controllando sull'etichetta i valori nutrizionali e scegliendo acque ricche di Magnesio e Calcio, che con l'acqua vengono assorbiti più velocemente, se si considera anche che alcuni bambini non assumono Calcio dal latte per intolleranze o allergie.



Un altro elemento da tener presente sono i nitrati.

Una parte dei nitrati che noi mangiamo viene assorbita dall'intestino ed eliminata con le urine, una parte più piccola, invece, viene trasformata da batteri che vivono nel nostro canale alimentare in sostanze molto tossiche: i nitriti.



E' molto importante conoscere la concentrazione dei nitrati presenti nell'acqua, e soprattutto per i bambini, è opportuno scegliere acque a basso contenuto di nitrati o preferibilmente esenti.

Campagna informativa a cura del



CONSORZIO INTERCOMUNALE  
per i SERVIZI SOCIO SANITARI