

## Bisogna bere tanta acqua... o no?

*Il dibattito che sembrava chiuso e invece...*

*Bere molto fa davvero bene alla salute? Non per tutti la risposta è così scontata.*



**7-8 bicchieri di acqua al giorno.** È la quantità che la maggior parte di esperti in nutrizione e medici consiglia di consumare per mantenere il corpo in salute. Quella che sembrava un'indiscutibile certezza, in realtà, può essere messa in discussione. Almeno dal pediatra americano **Aaron E. Carroll** che nell'ultimo periodo ha fatto parlare di sé a causa di un suo [articolo pubblicato sul New York Times](#).

Secondo il medico statunitense la "**leggenda**" **sul consumo di acqua** sarebbe nata da una raccomandazione del 1945 da parte del *Food and Nutrition Board* che consigliava l'assunzione di 2,5 litri di acqua al giorno. Per il Dr. Carroll sarebbe stata ignorata dai più la seconda parte di questa raccomandazione che sottolineava come la maggior parte di quest'acqua sia già presente nei cibi che mangiamo. Per questo **sarebbe superfluo bere molta acqua "pura" durante il giorno**. Sempre nel suo articolo, il Dr. Carroll afferma come sia solo una credenza ritenere che quando si ha sete si sia già un po' disidratati. La vera disidratazione avrebbe sintomi ben diversi. In sostanza, quindi, bisognerebbe ridimensionare le raccomandazioni, quasi allarmistiche, relative al consumo di acqua tipiche, soprattutto, del periodo estivo.

### Quindi, quanta acqua è bene bere ogni giorno?

Prima di tutto, molto dipende dal proprio stile di vita, oltre che dall'età, dal sesso e dalle necessità di ciascun individuo. È chiaro, dunque, che il valore di circa 2,5 litri è indicativo, soprattutto perché, come del resto afferma il Dr. Carroll, molta acqua possiamo assumerla attraverso gli alimenti, primi tra tutti verdura e frutta. È certo che, però, **idratare l'organismo, male non fa**. Dopotutto, le cellule hanno bisogno dell'acqua per funzionare correttamente. Inoltre, il consumo di acqua offre un vantaggio a chi sta seguendo una dieta dimagrante perché aiuta a sentirsi sazi più facilmente.