

Acqua è Benessere, Salute, Vita. *Manifesto*

L'acqua è essenziale per i processi fisiologici della digestione, per l'assorbimento dei nutrienti e per l'eliminazione di scorie metaboliche indigeribili, concorre al buon funzionamento del sistema circolatorio. Garantisce il trasporto dei nutrienti, come anche di tutte le altre sostanze nel corpo, e concorre al mantenimento della temperatura corporea. Nella visione biochimico-fisica degli essere viventi uno degli aspetti principali è la dipendenza di tutti i processi biologici dall'acqua.

Unita a un'adeguata alimentazione, l'acqua è in grado di garantire una corretta idratazione a qualsiasi età. Di conseguenza, è molto importante garantirne l'apporto in quantità e qualità, conoscendo quanto l'idratazione possa influenzare lo stato di salute e il benessere delle persone, in relazione sia agli aspetti cognitivi, sia alle prestazioni fisiche, sia alla funzione di termoregolazione.

L'eliminazione del carico tossinico attraverso la depurazione contribuisce al rafforzamento della salute, facilitando le capacità di risanamento e di risposta salutogena dell'organismo. Attraverso la depurazione, dunque, l'acqua diventa un importante strumento di cura e di prevenzione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'acqua una risorsa rilevante per la promozione della salute e del benessere a livello personale e di comunità a livello mondiale. Secondo il Comitato Scientifico dell'alimentazione Umana della Commissione Europea 1994 (LARN 1996), un'alimentazione equilibrata deve contemplare la necessaria presenza, nelle quantità raccomandate, oltreché di vitamine, anche di sali minerali e di acqua per il mantenimento dell'equilibrio idrico salino. L'acqua, quindi, è stata inserita per la prima volta tra le raccomandazioni nutrizionali per la popolazione, in riconoscimento del ruolo che essa riveste nell'alimentazione e nella fisiologia umana.

L'acqua deve essere considerata lo strumento principale per idratare il corpo umano. Soprattutto se si considera come, nei paesi occidentali, sia un problema sempre più diffuso l'obesità, legata a un elevato apporto di bevande ad alto valore calorico, che spesso sostituiscono l'acqua come fonte d'idratazione.

Bisogna bere frequentemente, durante tutto l'arco della giornata, senza arrivare ad avere sete che è, in realtà, il primo sintomo di uno stress idrico (ossia non abbiamo reintegrato liquidi a sufficienza).

Uno stress idrico moderato ha effetti non solo sulle prestazioni fisiche ma anche su quelle intellettive: la memoria a breve termine, l'attenzione, la fatica, le abilità aritmetiche, la velocità psicomotoria, la velocità delle decisioni percettive, ecc. La carenza di acqua può anche peggiorare i processi digestivi, aumentare la probabilità delle infezioni e delle reazioni allergiche; causare dolore di tipo muscolo-scheletrico del tronco; provocare cefalea e dolore articolare generalizzato.

Una corretta idratazione influenza ...

Il funzionamento dei reni. Bere adeguatamente è una strategia importante per prevenire diverse patologie e disturbi come la calcolosi renale, le infezioni delle vie urinarie e la stipsi.

La gestione delle malattie non trasmissibili. E' stabilito che consumare regolarmente un eccesso di bevande zuccherate aumenta l'apporto energetico, il peso e l'obesità nei bambini e negli adulti, e il rischio di sviluppare diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e gotta. Adottare comportamenti corretti nell'assunzione delle bevande, passando da bevande zuccherate a bevande più salutari come l'acqua, aiuta nella gestione delle malattie trasmissibili.

La corretta attività del cervello perché la disidratazione riduce l'efficienza cerebrale e ostacola i processi cognitivi. La perdita di un litro di acqua, infatti, disidrata il tessuto cerebrale, producendo sulla sua funzione effetti simili a quelli evidenziati dopo due mesi e mezzo di malattia di Alzheimer.

Il sistema immunitario. Aumentando i livelli di glicocorticoidi e di catecolamine, l'assunzione regolare di acqua favorisce l'adattamento allo stress e determina modificazioni sulle sottopopolazioni linfocitarie, in particolare dei linfociti T-suppressor, attraverso modificazioni indotte sul messaggio citochinico.

L'apporto di calcio, utile soprattutto per le ossa. Soprattutto le acque molto ricche di calcio garantiscono una quantità di calcio (biodisponibile) assimilabile a quella della latticini.

E' alla luce di queste evidenze che richiamiamo l'attenzione di tutti i Paesi affinché la corretta idratazione venga inserita nelle priorità di tutela della salute a fianco della corretta nutrizione.

E, per rendere duraturo e sempre presente il richiamo alla corretta idratazione, l'auspicio che rivolgiamo alle massime autorità internazionali, ONU e OMS, è che venga istituita nel prossimo futuro una Giornata Mondiale dell'Idratazione, monito per tutti ad acquisire e mantenere un'abitudine-chiave per lo stato di salute delle generazioni future.

Questo Manifesto è stato redatto sulla base del Consensus Paper "Water & Health. How water protects and improves health overall" (un'iniziativa FEMTEC con il supporto tecnico dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) e delle relazioni alla conferenza "Hydration and Health, the hidden link", Milano EXPO 2015, 11 giugno, 2015.

Firmatari: