



A.S.L. V.C.O.
Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola



22 MARZO 2021

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore f.f. Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo – Dott.ssa Barbara Spadacini



World Water Day

La Giornata mondiale dell'acqua è stata istituita dalle Nazioni Unite nel 1992

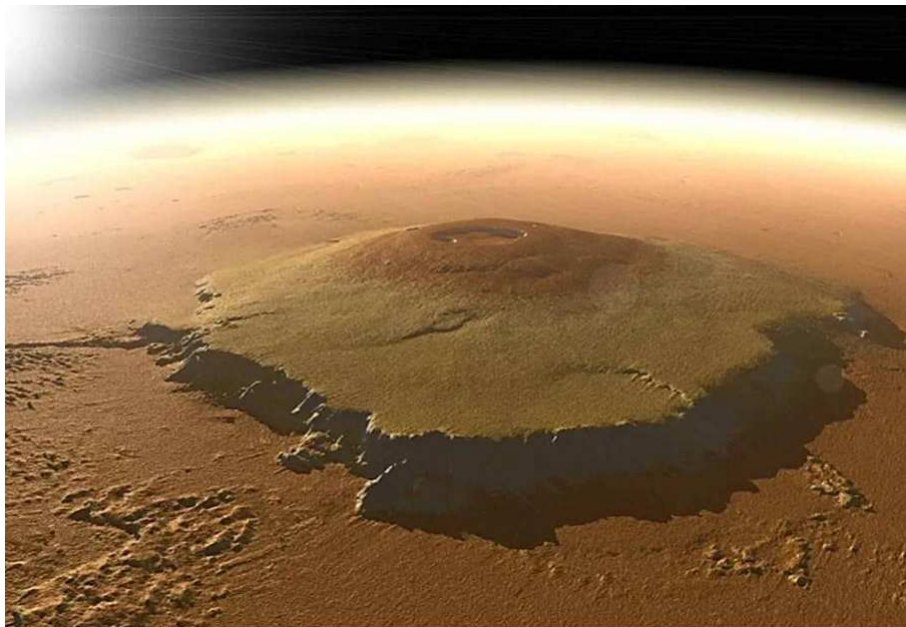
Per il 2021

Il **tema** è il legame tra acqua e cambiamenti climatici

Gli **obiettivi** sono:

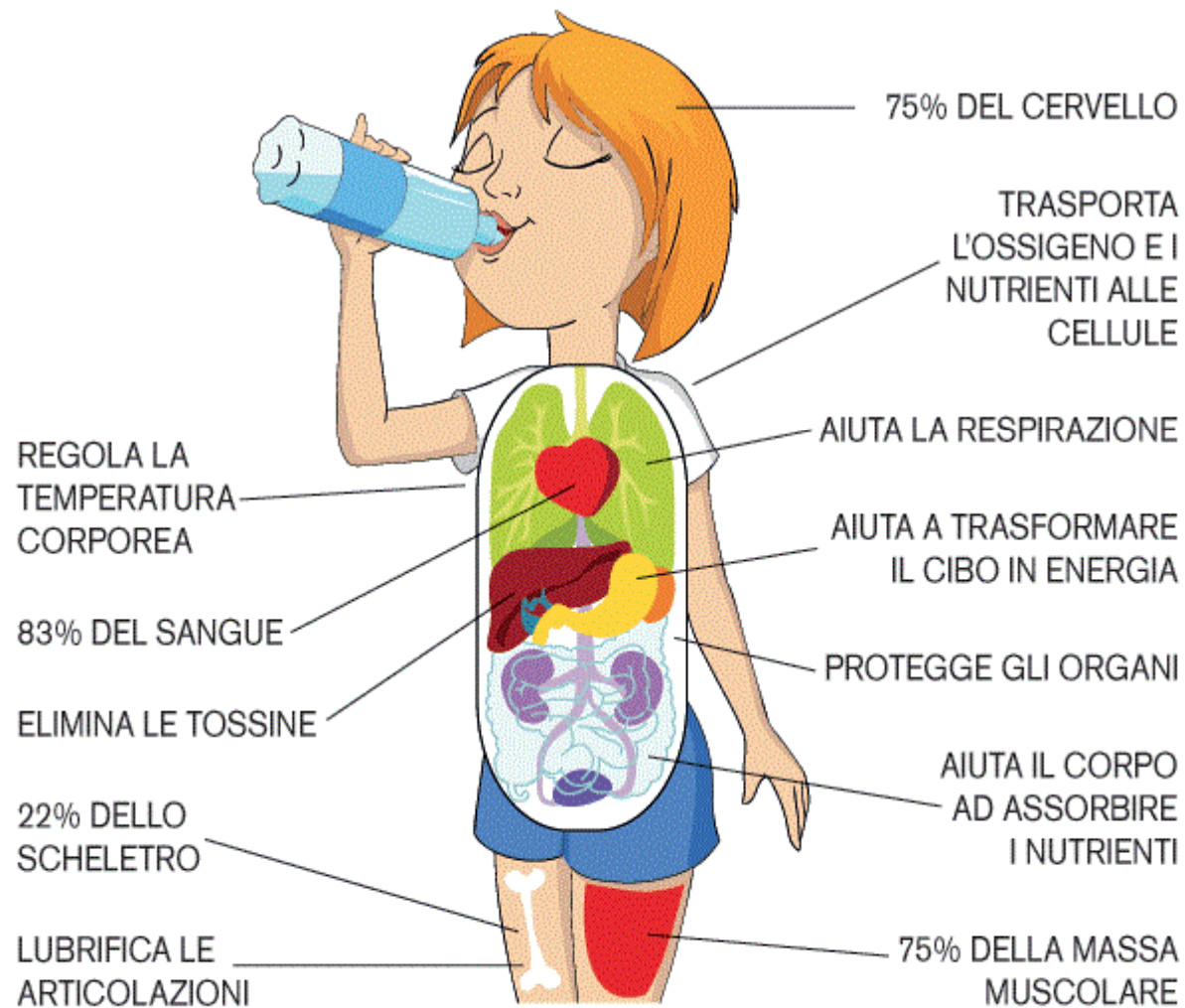
- ✓ sensibilizzare istituzioni mondiali e opinione pubblica sull'importanza di ridurre lo spreco di acqua
- ✓ assumere comportamenti volti a contrastare il cambiamento climatico

L'acqua è vita

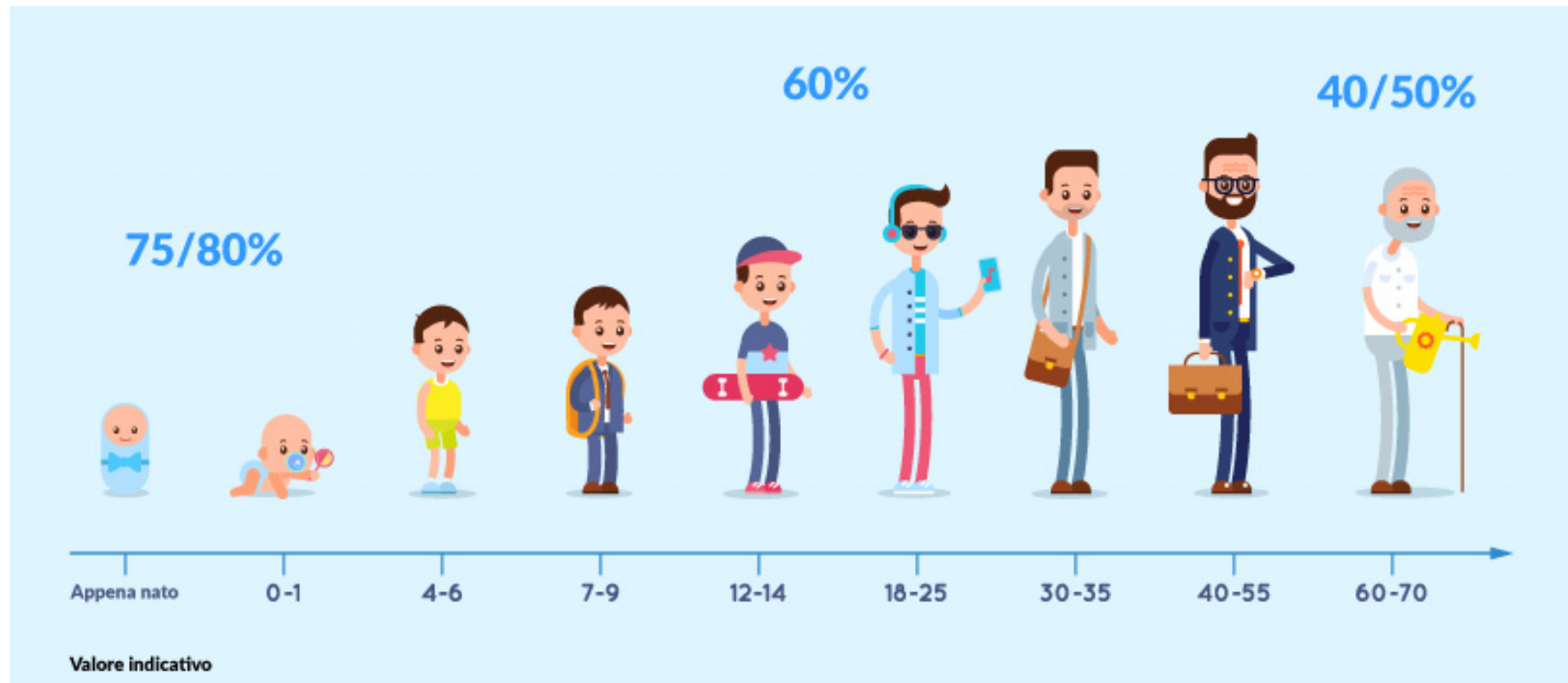


Senza acqua
non c'è vita

L'importanza dell'acqua per il nostro corpo



Percentuale di acqua nel corpo umano nelle varie fasce d'età



Bilancio idrico ...



Per mantenere un buono stato di salute è importante **bilanciare le entrate e le uscite di acqua** del nostro organismo

Acqua e alimentazione

L'acqua è una componente essenziale dell'alimentazione pur non avendo **calorie**



- Il digiuno idrico non può essere protratto per oltre 2 giorni
- Perdite di acqua superiori al 10% del peso corporeo NON sono compatibili con la vita
- I soggetti più a rischio di disidratazione sono i bambini e gli anziani

Fabbisogno di acqua

Ogni giorno abbiamo bisogno di **circa 2-2,5 litri di acqua**

Il fabbisogno dipende da diversi fattori:

Età

Sesso

Peso

Altezza

Attività fisica

Temperatura e clima, ecc.



Assunzione di acqua giornaliera raccomandata nelle varie fasce d'età (LARN IV revisione)

Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/al giorno)	
Neonati		
6-12 mesi	800	
Bambini		
1-3 anni	1200	
4-6 anni	1600	
7-10 anni	1800	
Adolescenti	Maschi	Femmine
11-14 anni	2100	1900
15-17 anni	2500	2000
Adulti e anziani	2500	2000
Gravidanza	2350	
Allattamento	2700	

I valori includono oltre all'acqua potabile, anche quella contenuta nelle bevande e negli alimenti

Acqua da bere e da “mangiare”

L'acqua viene introdotta **bevendo** tè, tisane, latte, spremute, succhi di frutta, caffè, ecc.

L'acqua viene introdotta anche **mangiando** i vari cibi

La **frutta e la verdura** sono la principale fonte di acqua che introduciamo con i cibi





Le bibite dolci e gassate, oltre all'acqua,
apportano tanti zuccheri semplici
(calorie vuote)



Acqua come alimento



Nell'acqua sono contenuti molti **sali minerali**:

calcio, fosforo, potassio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, solfati, cloruri, bicarbonati, fluoruri, ecc. **indispensabili per la nostra salute**

In base al contenuto di sali minerali (misurato come residuo fisso = r.f.), le acque in bottiglia si dividono in:

- **minimamente mineralizzate** (r.f. inferiore a 50 mg/l)
- **oligominerali** (r.f. tra 50 e 500 mg/l)
- **minerali** (r.f. tra 500 e 1500 mg/l)
- **fortemente mineralizzate** (r.f. superiore a 1500 mg/l)

L'acqua può avere un ruolo importante in caso di fabbisogni particolari ...

- ✓ Acque **ricche di fluoro** possono essere importanti per il corretto sviluppo dello smalto dei denti nei bambini
- ✓ Acque **ricche di calcio** possono essere utili per le persone che non possono assumere latte e latticini, in età evolutiva, in gravidanza e in menopausa
- ✓ Acque consumate in età evolutiva, in gravidanza e in allattamento devono contenere il **minor quantitativo possibile di nitrati**, mentre i **nitriti** devono essere **assenti**



Acqua del rubinetto, in bottiglia o microfiltrata



PRO

ACQUA DEL RUBINETTO:

- economica
- comoda
- amica dell'ambiente
- controlli periodici

ACQUA IN BOTTIGLIA:

- nessun gusto anomalo
- naturale o frizzante
- controlli periodici

ACQUA MICROFILTRATA:

- economica
- comoda
- amica dell'ambiente
- nessun gusto anomalo
- naturale o frizzante



CONTRO

ACQUA DEL RUBINETTO

- possibile retrogusto es. cloro
- possibile alterazione nei tubi della rete idrica (tubi vecchi)

ACQUA IN BOTTIGLIA:

- elevato impatto ambientale
- possibile rilascio di contaminanti della plastica
- costosa
- pesante e ingombrante

ACQUA MICROFILTRATA:

- manutenzione regolare dei filtri
- costo di impianti e filtri
- può essere impoverita di alcuni elementi

False credenze sull'acqua:

FALSO

VERO

Deve essere bevuta solo al di fuori dei pasti	2-3 bicchieri di acqua a pasto sono utili per migliorare digestione e assorbimento
Fa ingrassare	NON ha calorie. Le variazioni di peso dovute all'assunzione o all'eliminazione di acqua sono momentanee e ingannevoli
Bere molta acqua provoca ritenzione idrica	In condizioni di salute, la ritenzione idrica non dipende dal tipo o dalla quantità di acqua che si beve, ma dal quantitativo di sale che si assume con gli alimenti
Il calcio presente nell'acqua non viene assorbito	E' assorbibile come il calcio contenuto nel latte e nei derivati
Le acque a basso contenuto di sodio sono utili per chi soffre di ipertensione	Il sodio contenuto nelle acque è in quantità talmente bassa che la sua assunzione è irrilevante
Sono da preferire le acque oligominerali rispetto a quelle più ricche di minerali	Gli eventuali sali in eccesso vengono eliminati
L'acqua gassata fa male	Solo individui sensibili possono avere lievi sintomi legati alla temporanea pressione a livello addominale
Il calcio contenuto nell'acqua favorisce la formazione dei calcoli renali	Le persone predisposte devono bere molta acqua per prevenire la formazione di calcoli renali