

Il prezioso valore dell'acqua

L'acqua è il principale elemento che sta alla base della vita di tutti gli esseri viventi presenti sulla terra, siano essi animali o vegetali. Il corpo umano è composto all'incirca per il 70% di acqua. Questa percentuale fa comprendere come sia possibile sopravvivere senza cibo anche per parecchi giorni, ma non sia possibile senza acqua causa la disidratazione e la cessazione delle funzioni fisiologiche. Abbiamo detto che l'acqua costituisce il 70% circa dell'organismo umano: varia in rapporto all'età con un massimo alla nascita che va diminuendo progressivamente con l'invecchiamento. Gli uomini presentano una percentuale maggiore delle donne in rapporto alla minor massa grassa, così come gli atleti rispetto ai sedentari. Possiamo dividere l'acqua in esogena ovvero quella introdotta con le bevande e gli alimenti oppure endogena cioè quella prodotta dal metabolismo. Nei processi metabolici infatti, si formano anidride carbonica e acqua, detta acqua di ossidazione che copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero pari a 350 ml. Con un'alimentazione corretta e bilanciata, l'acqua viene mediamente introdotta tra gli 800 e i 1500ml con le bevande e tra i 500 ed i 900ml con gli alimenti. Ovviamente l'acqua si distribuisce in maniera differente nei vari distretti dell'organismo ma esiste un dato fondamentale: l'acqua costituisce il 65-70% della massa muscolare. Se si considera che nei maschi la massa muscolare equivale mediamente al 50% della massa corporea, si determina che la metà del contenuto di acqua è nei muscoli. Ecco quindi perché la corretta idratazione consente il corretto funzionamento di tutti i principali metabolismi dell'organismo ed una ottimale prestazione muscolare. La considerazione che quindi ne deriva è che va sempre mantenuta la corretta idratazione nell'arco della giornata per essere sempre nelle migliori condizioni muscolari e per ottimizzare tutti i processi metabolici e fisiologici dell'organismo. Si tenga conto che quando si avverte il senso di sete l'organismo vive già una condizione di disidratazione pari al 2%, dato apparentemente minimo. Questo 2% assume una valenza decisamente più significativa se si considera il fatto che una disidratazione pari al 5% può dare origine a problemi quali crampi e disidratazione importante, mentre una disidratazione pari al 7% può portare alcuni soggetti in alcune condizioni a malori, fenomeni di allucinazione fino alla morte. La sudorazione regola la temperatura corporea che sale fino a valori di 40 gradi nelle parti più interne dell'organismo: più si è correttamente idratati meno si incorre in problematiche anche severe, soprattutto nei periodi più caldi dell'anno.

Ecco quindi perché è fondamentale idratarsi costantemente, anche in inverno, bevendo quei 2 litri di acqua al giorno che vengono considerati come la quantità idonea a mantenere l'equilibrio idrico del nostro organismo. Si è fatto cenno ai processi metabolici e fisiologici dell'organismo umano: l'acqua che per definizione svolge innanzitutto un'attività di diluizione, svolge quindi funzione di discioglimento e trasporto dei nutrienti nelle cellule promuovendone e sostenendo i processi digestivi. Il nostro organismo attraverso l'acqua ha inoltre la possibilità di convogliare tutte le scorie ossidate (ossidazione cellulare) verso gli organi che hanno il compito di eliminarle, detti organi emuntori, ovvero reni, fegato, polmoni, vasi linfatici e pelle. Questo meccanismo ha come obiettivo quello di mantenere anche un valore fondamentale quale quello del ph, che per definizione deve assestarsi a 7. Si consideri che il ph del sangue non deve mai variare il proprio range 7.35-7.45, pena il rischio della vita dell'individuo. Ne consegue che andrebbero pertanto evitate fluttuazioni del ph sotto il 7 con il rischio di acidosi tissutale piuttosto che innalzamenti sopra il 7,5 con la possibilità di alcalosi. Acidosi ed alcalosi tissutale, entrambe condizioni che potrebbero esporre l'individuo a problematiche di origine organico-funzionale. L'acidosi tissutale può condurre ad uno stato di infiammazione cronica dei tessuti con conseguente possibile sviluppo di malattie a carico innanzitutto degli organi emuntori sopra descritti con conseguenti problematiche estese a livello generale fino a condizioni severe con compromissione degli stessi organi e delle relative funzioni. L'alcalosi può portare a problematiche metaboliche, respiratorie, muscolari e di contrattilità, variazioni significative di potassio e cloro con conseguente alterazione di svariate funzioni con esiti potenzialmente letali. Pertanto, oltre alla giusta quantità di acqua da introdurre quotidianamente, bisogna tenere in seria considerazione la sua qualità e le sue caratteristiche. Viviamo in un mondo sempre più inquinato da un'innumerabile quantità di sostanze che contaminano aria ed acqua: sostanze radioattive, fluoruri, cloruri, nitriti, nitrati, ammoni, idrocarburi, pesticidi ed antiparassitari, metalli pesanti quali mercurio, arsenico, piombo, cadmio, cromo e nichel giusto per citarne alcuni. Da non sottovalutare inoltre la presenza sempre più significativa di batteri e virus, senza dimenticare un incremento costante degli antibiotici. Va da se che quanto appena citato viene veicolato nel nostro organismo attraverso ogni singolo bicchiere di acqua che noi assumiamo quanto più la stessa acqua ne è carica.

Ma quali sono quindi le caratteristiche di una buona acqua ?

Alcuni riferimenti:

- Durezza totale valori consigliati 15-50°F corrispondenti a 8-28°D
- Residuo fisso a 180° valore consigliato inferiore a 30 mg per litro
- Conducibilità valore consigliato 40-80 us/cm
- Ph valore consigliato 6,8 – 7,5

Un discorso importante riguarda i minerali presenti nell'acqua.

Molte acque vengono pubblicizzate come ricche di minerali utili alla salute, ma bisogna assolutamente considerare come le evidenze scientifiche dimostrino che tali minerali siano inorganici e quindi non possono essere assorbiti correttamente dal nostro organismo.

Noi assumiamo minerali utili al nostro organismo dalla frutta, dalla verdura, dalla carne e dai derivati animali: infatti, solo attraverso la metabolizzazione degli stessi da parte dei vegetali e degli animali i minerali si modificano da inorganici in organici divenendo pertanto biodisponibili e quindi utili alle funzioni del nostro organismo. Pertanto, acque troppo ricche di minerali non solo non sono funzionali al nostro organismo, ma addirittura potrebbero risultare nocive sovraccaricando

ad esempio la funzionalità renale o causando l'insorgenza ad esempio di calcoli. Il concetto fondamentale è che l'acqua minerale imbottigliata e venduta nei supermercati non è di per se un'acqua di qualità.

L'analisi

- Microbiotica per determinare la presenza di batteri, virus, funghi.
- Organica per determinare la presenza di erbicidi, insetticidi.
- Chimico-fisica per determinare le sostanze inorganiche e i metalli pesanti.
- Radioattiva per determinare l'eventuale presenza di radioattività
- Bioelettronica per determinare la quantificazione energetica

può aiutare a stabilire la qualità generale dell'acqua: più bassi saranno i parametri riscontrati, più alta sarà la qualità dell'acqua. Va pertanto ribadito quanto scritto sopra: l'acqua minerale imbottigliata e venduta nei supermercati non è di per se un'acqua di qualità. Da tempo esistono in commercio strumenti come le caraffe filtranti per l'acqua di rete, l'acqua del rubinetto, ma purtroppo all'atto pratico non sono riuscite a dimostrare un'azione ottimale in termini di purificazione dell'acqua.

Ad oggi, lo strumento che si è dimostrato più efficiente ed efficace nella purificazione dell'acqua è il sistema ad osmosi inversa, tempo fa criticato perché produceva, si diceva, acqua morta priva di minerali.

Alla luce delle acquisizioni sopra riportate sull'inorganicità dei minerali contenuti nell'acqua, questa considerazione ha perso di ogni fondamento.

L'osmosi inversa è una tecnica di filtraggio che consente di purificare l'acqua e di renderla più sana per l'uso alimentare. E' ad oggi il sistema di filtraggio dell'acqua più conosciuto e sicuro, tant'è vero che è il più diffuso nel mondo. Il processo di filtraggio non utilizza sostanze chimiche bensì un meccanismo fisico, ovvero una membrana che separa l'acqua dalle sostanze negative in essa contenute. Il risultato è un'acqua oligominerale priva di calcio, fosfati, metalli pesanti, pesticidi e altre sostanze rilasciate dalle tubature o disciolte negli acquedotti. Anche virus, batteri e sostanze organiche vengono trattenute lasciando passare soltanto l'acqua pura priva pertanto di ogni contaminante. Non da ultima la considerazione che l'uso degli impianti ad osmosi inversa permette di ridurre i costi e l'inquinamento dovuto al trasporto ed allo smaltimento delle bottiglie di plastica.

Ad oggi il fra i dispositivi ad osmosi inversa i più recenti ed evoluti consentono di modulare il ph e la durezza dell'acqua attraverso una mineralizzazione finale con calcio e magnesio, quindi, oltre a depurare l'acqua, sono in grado di regolare i parametri di riferimento più opportuni per ogni singola necessità sia essa preventiva che terapeutica.

Per concludere, è fondamentale idratarsi quotidianamente con 2 litri di acqua in modo da permettere il corretto funzionamento dell'organismo: l'attenzione alla qualità dell'acqua che si decide di bere può ottimizzare il corretto funzionamento fino ad arrivare a prevenire e ritardare l'insorgenza delle malattie favorendo una maggiore longevità ed un migliore stato di benessere generale.

Prof. Andrea Savini

Membro Comitato Scientifico Quantum Italy
Membro Federazione Italiana Naturopati Riza
Membro International Society of Sports Nutrition
Membro Staff Medico-Sanitario Brianza Sport e Salute
Membro Gruppo Latino Mediterraneo di Medicina dello Sport
Presidente Commissione Tecnico Scientifica Naturopatia – A.Na.M.
Saint George University - Visiting Professor in Discipline Scientifiche
n° 183 - Registri Regionali Lombardi Operatori Discipline Bio-Naturali
Master Seminariale "Hermes" - Università degli Studi di Milano Milano

www.naturopatasavini.it