

IDRATAZIONE

come influisce sul nostro benessere fisico

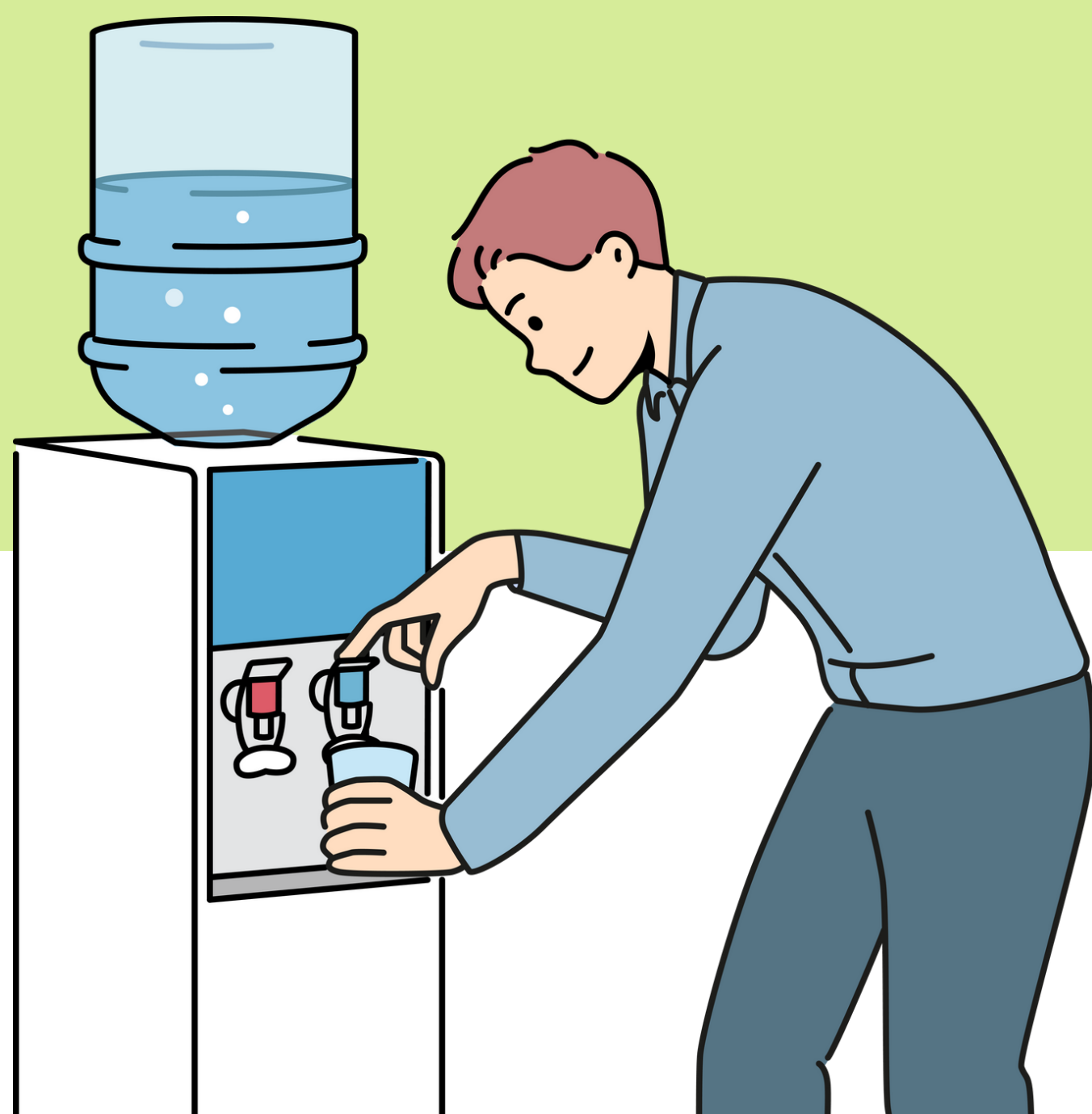
Bere un'adeguata quantità di acqua ogni giorno è fondamentale per il mantenimento di uno stato di pieno benessere: i benefici sono innumerevoli e interessano l'intero organismo.

L'IDRATAZIONE INFLUENZA

- La temperatura corporea
- La digestione
- L'eliminazione degli scarti
- La longevità cellulare
- La produzione di ormoni
- Densità del sangue

LA DISIDRATAZIONE CAUSA:

- crampi muscolari
- spossatezza
- pelle secca
- Mal di testa
- Perdita di concentrazione
- Bocca secca



QUANTA ACQUA BISOGNA BERE AL GIORNO?

Dipende dalla nostra età, genere, peso, altezza, attività fisica e dalla temperatura e dal clima in cui ci troviamo.

La media per una persona adulta è di 2,5 litri al giorno.

IDRATARSI CON IL CIBO

Il nostro corpo ottiene circa il 20% dell'acqua di cui ha bisogno dagli alimenti che mangiamo.

Frutta e verdura, per esempio, hanno un alto contenuto d'acqua e rappresentano un'ottima opzione per tenersi idratati.



Fonti

- <https://www.eufic.org>