

Acqua



Acqua

Proprietà

- Quantitativamente, l'acqua è il nutriente principale per l'organismo umano.
- Oltre alle bevande e alle minestre, l'acqua si trova nella maggior parte degli alimenti vegetali e animali. La frutta e la verdura contengono una percentuale particolarmente elevata di liquidi (fino al 95%).

Struttura

- L'acqua è un composto inorganico di idrogeno e ossigeno.

Acqua

Funzioni

- Il corpo umano è costituito per più della metà di acqua:
 - bebè: circa 70% d'acqua
 - uomo adulto: circa 60% d'acqua
 - donna adulta: circa 50% d'acqua
- L'acqua si trova nei vasi vascolari (ad esempio nel sangue e nei vasi linfatici), nelle cellule e nel tessuto interstiziale.
- L'acqua è indispensabile per il funzionamento ottimale di tutti i processi vitali. Svolge un ruolo importante nella regolazione della temperatura corporea e nel trasporto delle sostanze nutritive e dei prodotti del metabolismo nel corpo.
- L'acqua non fornisce energia.

Acqua

Valori di riferimento per l'apporto d'acqua

(quantitativi proposti in ml per kg di peso corporeo al giorno)

Bambini	40 ml
Adolescenti	40 ml
Adulti	35 ml
Donne in gravidanza	35 ml
Donne che allattano	45 ml

Quotidianamente bisognerebbe bere 1-2 litri di liquidi; il fabbisogno d'acqua rimanente viene coperto attraverso l'alimentazione. Quando fa caldo e/o quando si pratica un'attività fisica intensa, l'apporto d'acqua dovrebbe essere aumentato in proporzione.

Acqua

10 g o 10 ml d'acqua sono contenuti in:

	10,4 g	di cetrioli
	11 g	di champignon
	12 g	di yogurt intero
	12 g	di tofu
	12 g	di patate cotte
	13 g	di uovo crudo
	13 g	di taccole
	14 g	di pasta cotta
	14 g	di tonno
	14 g	di scaloppine di vitello crude
	20 g	di carne secca
	25 g	di pane bigio
	28 g	di Gruyère
	55 g	di albicocche secche