



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## L'acqua



2019

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# L'acqua

## Proprietà

- L'acqua si trova negli alimenti liquidi o densi, sia quelli di origine vegetale che animale.
- La frutta e la verdura contengono una quantità d'acqua particolarmente alta: 80 a 90%.
- Acqua non fornisce alcun'energia.

## Struttura

- Acqua è un composto anorganico d'idrogeno e ossigeno (H<sub>2</sub>O).

# L'acqua

## Presenza dell'acqua nel corpo

- Il corpo umano consiste almeno per più della metà di acqua.
  - il neonato: circa 70%
  - l'uomo adulto: circa 60%
  - la donna adulta: circa 50%
- L'acqua si trova nei vasi (p.e.: nei vasi sanguigni e linfatici), nelle cellule e nel liquido interstiziale.

# L'acqua

## Funzioni

- Regolazione della temperatura corporea
- Trasporto di nutrienti e metaboliti nell'organismo
- L'acqua è indispensabile per il mantenimento delle funzioni vitali.

# L'acqua

## 10 g o 10 ml di acqua sono contenuti in:

- 11 g di cetriolo
- 11 g di champignon, crudi
- 12 g di yogurt naturale
- 13 g d'uovo sodo
- 14 g di fettina di manzo, crudo

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch))

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)