



Fabbisogno di liquidi e bibite

Indice

► [Scheda informativa Fabbisogno di liquidi e bibite / Novembre 2011, aggiornamento luglio 2015](#)

- 2 Perché l'uomo ha bisogno di liquidi?
- 2 Di quanti liquidi ha bisogno un uomo?
- 2 Quanto si dovrebbe bere?
- 2 Come si manifesta una mancanza di liquidi?
- 2 Quando si dovrebbe bere?
- 2 Cosa si dovrebbe bere?
- 3 Un'occhiata alle bibite
- 6 Fabbisogno di liquidi e bibite – tengo a mente
- 7 Fonti
- 7 Impressum



Fabbisogno di liquidi e bibite

Perchè l'uomo ha bisogno di liquidi?

Il corpo umano è costituito da circa il 60 % d'acqua. Il corpo di un neonato invece da circa il 75 %. L'acqua svolge diversi compiti: funge da solvente e mezzo di trasporto di nutrienti, enzimi, ormoni ed è indispensabile per l'eliminazione di sostanze di scarto. Mantiene idratati i tessuti e la pelle e regola la temperatura corporea. È essenziale per molte reazioni biochimiche e regola il metabolismo nelle cellule. Inoltre facilita la digestione aumentando il volume e la viscosità delle feci. L'acqua è indispensabile alla vita!

Di quanti liquidi ha bisogno un uomo?

Il corpo espelle costantemente acqua o vapore acqueo via reni (urina), intestino (feci), polmoni (respirazione) e pelle (evaporazione non percepibile come pure la sudorazione). Queste perdite devono venir compensate con le bibite e i cibi. Questa quantità per una persona adulta sana, fisicamente poco attiva, è di circa 30–35 ml per chilo di peso corporeo. In situazioni particolari, il fabbisogno di liquidi aumenta notevolmente: per esempio in caso di gran caldo, sforzi intensivi, aria secca, alto consumo di sale e in presenza di alcune malattie (febbre, diarrea, vomito).

Quanto si dovrebbe bere?

L'obiettivo di un sufficiente apporto di liquidi è di compensare le sopraccitate perdite e allo stesso tempo di non sovraccaricare il lavoro renale. Una persona di 70 kg necessita un apporto totale regolare (quindi bibite più alimenti) di circa 2 fino a 2,5 litri.

Chi si nutre seguendo le raccomandazioni alimentari della piramide svizzera, assume già più di 1 litro d'acqua. Una notevole parte è fornita dalle cinque porzioni giornaliere di verdura (fino al 95 % d'acqua) e di frutta (80–95 % d'acqua). Ma anche carne e pesce (65–70 %), pane (35 %) e cereali (12 %) contengono quantità considerevoli d'acqua. Soltanto lo zucchero e l'olio sono completamente privi d'acqua.

La quantità raccomandata di bibite è quindi la differenza fra il fabbisogno di liquidi totale e l'apporto tramite alimenti solidi e rappresenta circa 1 fino a 2 litri al giorno.

Come si manifesta una mancanza di liquidi?

In caso di perdita d'acqua di solo l'1–5% del peso corporeo sono già visibili i primi sintomi: sete, malessere, perdita d'appetito, nausea, irritabilità e frequenza accelerata del polso. Altri segnali di una mancanza d'acqua sono il mal di testa, l'abbassamento di capacità intellettuali (per es. concentrazione e reazione) e diminuzione delle capacità corporee. Uno scarso apporto d'acqua per un lungo periodo può inoltre aumentare il rischio di costipazione; una mancanza più importante d'acqua a lungo termine può avere importanti conseguenze e portare fino al decesso. Anche un apporto eccessivo di liquidi può compromettere le attività corporee e quindi essere pericoloso.

Quando si dovrebbe bere?

Non si possono sfruttare riserve. Il meglio sarebbe un apporto ben distribuito sull'arco della giornata. In una persona adulta sana, la sete è un buon indicatore. Gli anziani invece hanno una sensazione di sete diminuita e quindi devono bere regolarmente anche senza avere sete.

Cosa si dovrebbe bere?

L'acqua – acqua del rubinetto o acqua minerale – è la bibita da preferire. Molte bibite che si trovano sul mercato non sono ideali come bibita di base per via della loro composizione, bensì servono di più per soddisfare i sensi tramite l'olfatto (per es. l'aroma di frutta), il gusto (amaro, dolce, agro, forte), la consistenza (frizzante, cremoso) oppure la temperatura e tramite la piacevole sensazione che ne deriva (togliere la sete, vincere la stanchezza, effetti psicoattivi dell'alcol ecc.). Anche la funzione sociale è un motivo importante per bere – offrire da bere ad una visita, per esempio un caffè o un tè, è un segno d'accoglienza e di stima.



Un'occhiata alle bibite

Acqua del rubinetto: l'acqua del rubinetto è priva di calorie; è la bibita da preferire per coprire il nostro fabbisogno di liquidi. In Svizzera, l'acqua corrente, proviene al 40 % da sorgenti, per altri 40 % da acqua di falda e per il 20 % da acqua di superficie (soprattutto acqua di lago). È di alta qualità e garantita batteriologicamente. Il contenuto di minerali è variabile da regione a regione e in condizioni favorevoli può assomigliare alle acque minerali vendute. Ulteriori informazioni sulla provenienza e la composizione delle acque potabili possono essere trovate su www.wasserqualitaet.ch.

Per variare il gusto, l'acqua può venir aromatizzata in diversi modi: infusione di erbe o frutta (tè alle erbe o alla frutta), tè nero, tè verde, caffè, brodo ecc. Anche un pezzo di buccia di un agrume conferisce all'acqua un gusto piacevole e rinfrescante.

Acqua minerale: l'acqua minerale naturale proviene da sorgenti naturali o viene estratta da giacimenti nel sottosuolo. Se vengono aggiunti dei sali minerali all'acqua minerale, deve venir dichiarata come acqua minerale artificiale. Allo stesso modo anche l'acqua da bere deve venir descritta come acqua minerale naturale o con sali minerali aggiunti. L'acqua minerale è molto variabile nel suo contenuto di sali minerali. Queste informazioni sono scritte sulle etichette delle bottiglie (vedi tabella seguente).

Contenuto in sali minerali di diverse acque minerali in vendita in Svizzera

(quantità in milligrammi per litro, mg/l)

	Calcio (Ca)	Magnesio (Mg)	Sodio (Na)	Fluoro (F)	Solfato (So)
Adelbodner	579	39	7	+	1268
Adello	530	37	6	+	1127
Allegra (Malix)	100	24	3	+	59
Appenzell Mineral (Gontenbad)	105	17	3	+	3
Aproz	360	70	6	+	930
Aquella	300	75	4	+	840
Arkina	73	22	4	+	38
Contrex	468	75	9	k.A.	1121
Cristallo	221	65	4	0.6	597



	Calcio (Ca)	Magnesio (Mg)	Sodio (Na)	Fluoro (F)	Solfato (So)
Cristalp Saxon	115	40	20	1.4	211
Elmer	114	7	3	+	120
Eptinger	510	117	4	0.6	1445
Evian	80	26	7	+	13
Henniez	104	20	7	+	12
M-Budget	95	26	7	+	140
Passugger	211	22	41	+	51
Perrier	160	4	10	k.A.	33
Rhâzünser	216	47	145	0.7	125
San Pellegrino	181	54	36	0.5	459
Swiss Alpina	160	49	66	+	90
Valais	90	22	7	+	110
Valser Classic / Naturelle	418	53	11	0.6	941
Valser Silence	51	1	+	+	9
Vichy	103	10	1172	0.5	138
Vittel	91	20	7	k.A.	105
Volvic	12	8	12	+	8
Zurzacher	17	+	296	+	282

Informazioni secondo le etichette e/o produttore (Stato gennaio 2014).

--: nessun dato/ +: meno di 0.5 mg/l



Succhi di frutta e di verdura: i succhi di frutta e di verdura sono composti dal 100 % dal succo di frutta o verdura fresco e contengono ad eccezione delle fibre alimentari, le sostanze nutritive del rispettivo frutto o verdura- vitamine, sali minerali, oligoelementi e tipi di zuccheri (soprattutto fruttosio). Il contenuto naturale di zucchero di un succo di frutta si trova fra 5 e 15 g per decilitro e può in questo senso essere paragonabile al contenuto di zucchero di una limonata. I succhi di frutta e verdura possono come la frutta e la verdura dai quali provengono, trovare spazio in una sana alimentazione. Siccome un succo è però composto soltanto dalle componenti spremute, può sostituire solamente una delle 5 porzioni di frutta e verdura consigliate. Maggiori quantità di succo, soprattutto succo di frutta, portano ad un eccessivo apporto di zucchero e di energia. Trucco: allungare il succo con dell'acqua in rapporto 1:2.

Nettari di frutta: i nettari sono da distinguere dai succhi di frutta. Essi sono succhi dolcificati con zucchero ed allungati con acqua. A dipendenza del tipo di frutto devono contenere almeno fra il 25 e il 50 % di succo di frutta. Per via della loro composizione, i nettari di frutta hanno un valore inferiore rispetto al succo di frutta e devono per questo venir considerati come bibite dolci e consumati con moderazione.

Smoothie: diversamente da quanto avviene per i succhi, nello smoothie la frutta e le verdure non vengono spremute, ma frullati. Per raggiungere una consistenza che consenta di berli, solitamente vengono allungati con succo. Come i succhi, anche gli smoothie forniscono notevoli quantità di zuccheri presenti nella frutta. In un'alimentazione bilanciata, uno smoothie al giorno può sostituire una porzione di frutta o verdura.

Bevande da tavola con succo di frutta: queste bibite dolci si ottengono diluendo con acqua succhi di frutta, sciroppi o concentrati e aggiungendo zucchero. Devono contenere al minimo il 10 % di succo. Dalla loro composizione assomigliano molto di più alle limonate che ai succhi di frutta, per questo motivo sono da consumare con moderazione.

Limonate: le limonate sono bibite rinfrescanti aromatizzate e zuccherate, alcune possono contenere sostanze stimolanti quali la caffeina (bibite alla cola) oppure leggermente amare come la chinina (bibite toniche). L'aspetto più rilevante di queste bibite è l'alto contenuto di zuccheropari a 10 g per decilitro (ovvero 2,5 zollette di zucchero). Un eccessivo consumo di bibite dolci può squilibrare il bilancio energetico. L'eccessivo apporto di zucchero (ma anche di altre sorti di carboidrati) impedisce la demolizione e la combustione dei grassi corporei. Per questo motivo le bibite dolci sono da consumare con moderazione.

Sciroppo: lo sciroppo è un liquido spesso, zuccherato, ottenuto da succhi di frutta o acqua aromatizzata con spezie, erbe o aromi. Lo sciroppo ha il vantaggio di essere conservabile a lungo. Tuttavia, secondo la legge uno sciroppo di frutta deve contenere solo il 30 % di succo di frutta, mentre uno sciroppo aromatizzato alla frutta non contiene alcuna traccia di frutta. Viste le caratteristiche fisiologiche alimentari, è da classificare come le altre bibite dolci: povero di sostanze nutritive e ricco di zucchero, soprattutto se preparato secondo le indicazioni sull'imballaggio. È quindi consigliabile diluire il più possibile lo sciroppo e limitarne in ogni caso il suo consumo.

Bibite light: praticamente tutte le bibite (nettari, bibite da tavola, limonate, sciroppi, birra) sono oggi disponibili anche sotto la loro forma light, le quali rispetto al prodotto originale, contengono meno o niente zucchero o meno alcol. Per compensazione, le bibite dolci contengono edulcoranti artificiali (per es. saccarina, aspartame) oppure sorte di zuccheri dall'alto potere dolcificante (per es. fruttosio) oppure succedanei degli zuccheri, i quali vengono assorbiti solo in parte dal nostro corpo e quindi forniscono meno energia (per es. sorbitolo). Quindi attenzione, non tutte le bibite light sono prive di calorie. Le bibite chiamate povere in energia possono fornire fino a 20 kcal per decilitro e l'apporto energetico delle bibite a ridotto apporto energetico deve essere ridotto di soltanto il 30 % in rapporto ad una normale bibita dolce. Vale dunque la pena, prima del consumo, leggere le informazioni nutrizionali sull'imballaggio.



Le bibite light possono essere un'alternativa alle normali bibite zuccherate soprattutto per persone in sovrappeso o con un diabete che vogliono limitare l'apporto di zucchero e di calorie. Uno svantaggio può essere però che ci si abitua al gusto dolce anche verso altri alimenti (zuccherati) e non vi si vuole rinunciare. Un consumo importante di prodotti dolcificati con succedanei dello zucchero, può causare dei problemi digestivi (per es. aerofagia o diarrea). Secondo la legge, le bibite che contengono più di 10 g di succedanei dello zucchero per decilitro, devono far figurare la seguente informazione: "se assunto in eccessive quantità può avere effetti collaterali il „consumo eccessivo“ non può però venir quantificato dato è molto individuale. In caso di regolare assunzione di prodotti dolcificati con succedanei dello zucchero, con il tempo le eccessive quantità non causano più effetti collaterali. Bisogna considerare che le bevande light/zero (cola, limonate) non contengono meno acidi dannosi ai denti rispetto alle bevande dolci. Le bevande light dovrebbero venir consumate moderatamente.

Latte e bibite a base di latte: latte, yogurt da bere, Molke e siero di latte sono alimenti e non vengono calcolati come bibite. Essi contengono proteine, carboidrati, grassi, sali minerali (soprattutto calcio, fosforo) e vitamine (A, D e diverse vitamine del gruppo B). Questi prodotti, come gli altri della categoria dei latticini, contribuiscono ad un'alimentazione equilibrata. Non devono però, per via del loro apporto energetico, venir assunti come dissetante principale. Si consiglia di assumere giornalmente tre porzioni di latte e/o latticini, dove la porzione di bibita a base di latte è di ca. 2 dl. In caso di consumo di drink a base di latte si deve fare attenzione al contenuto di grassi e zucchero.

Il mercato offre anche bibite da tavola con latte o con i suoi derivati. In questo senso latte, siero di latte o scotta vengono diluiti con acqua e addizionati di zucchero, succo di frutta o estratti vegetali. Queste bibite non contengono più gli stessi valori nutrizionali del latte; vista la loro composizione, sono da considerare nella categoria delle limonate e quindi sono da consumare con moderazione.

Bibite stimolanti: caffè e tè (tè nero, tè verde, tè bianco e naturalmente anche il derivato tè freddo) sono caratterizzati dal loro contenuto di caffeina e la proprietà stimolanti. Ma non sono «ladri di liquidi» e possono contribuire all'apporto di liquidi.

Le bibite chiamate «Energy Drinks», le quali contengono caffeina o il Guarana che contiene caffeina, vista la loro composizione sono paragonabili alle limonate. Il contenuto di caffeina di una lattina corrisponde ca. a quello di una tazza di caffè forte. Come le limonate, questi drinks dovrebbero venir consumati con moderazione; si sconsiglia il consumo contemporaneo di bibite alcoliche.

Alcol: l'alcol è un elemento di piacere e non viene calcolato come bibita. Se si consumano bibite alcoliche, si consiglia di farlo con moderazione e nel contesto di un pasto. L'alcol fornisce molte calorie.

Gli Alcopops (Premix) sono bibite pronte che contengono zucchero, alcol e in parte anche caffeina, le quali vengono consumate prevalentemente dai giovani. A causa del loro contenuto di zuccheri e alcol, non sono adatte come dissetante.

Fabbisogno di liquidi e bibite – tengo a mente

- Bere 1–2 litri di liquidi al giorno, soprattutto sottoforma di bibite non dolcificate, per es. acqua del rubinetto/acqua minerale o tisane alle erbe o alla frutta.
- Anche gli alimenti che contengono acqua contribuiscono a coprire il fabbisogno di liquidi. Chi mangia poca verdura e frutta o in generale meno di quanto raccomandato, dovrebbe bere di più.
- Le bibite dolcificate come pure quelle che contengono caffeina e/o alcol vengono calcolate come "alimenti piacere" e devono quindi venir consumate con moderazione.



Fonti

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015)
- Dipartimento federale dell'Interno. Ordinanza concernente l'acqua potabile, l'acqua sorgiva e l'acqua minerale. RS 817.022.102, 23 novembre 2005 (stato 1° gennaio 2014). Internet: http://www.admin.ch/ch/i/rs/c817_022_102.html (ultimo accesso 22 luglio 2015).
- Dipartimento federale dell'Interno. Ordinanza sulle bevande analcoliche. RS 817.022.111, 23 novembre 2005 (stato 1° gennaio 2014). Internet: http://www.admin.ch/ch/i/rs/c817_022_111.html (ultimo accesso 22 luglio 2015).
- Dipartimento federale dell'Interno. Ordinanza sulla caratterizzazione e la pubblicità delle derrate alimentari. RS 817.022.21, 23 novembre 2005 (stato 1° gennaio 2014). Internet: http://www.admin.ch/ch/i/rs/c817_022_21.html (ultimo accesso 22 luglio 2015).
- Hildreth B. How to survive in the bush, on the coast, in the mountains of New Zealand. Wellington: Government Printer, 1979.
- Thomas B, Bishop J. Fluid. In: Thomas B, Bishop J. (eds). Manual of dietetic practice. 4a edizione. Oxford: Blackwell Publishing 2007; 217-21.
- Società Svizzera dell'Industria del Gas e delle Acque SVGW. Wassergewinnung. Internet: http://www.trinkwasser.ch/italiano/default_i.html (ultimo accesso 22 luglio 2015).
- Società Svizzera dell'Industria del Gas e delle Acque SVGW. Qualitätsdaten Trinkwasser. Internet: <http://www.wasserqualitaet.ch/italiano/pages-nav/frames.html> (ultimo accesso 22 luglio 2015).

Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata luglio 2015

Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Editrice

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87
Casella postale
CH-3001 Berna
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi (contratto 07.005832 / 414.0000 / -1).

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook