



sges-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# L'acqua



# L'acqua

## Proprietà

- L'acqua si trova negli alimenti liquidi e solidi, sia quelli di origine vegetale che animale.
- La frutta e la verdura contengono una quantità d'acqua particolarmente alta: da 80 a 95%.
- L'Acqua non fornisce energia.

## Struttura

- Acqua è un composto inorganico costituito da idrogeno e ossigeno (H<sub>2</sub>O).

# L'acqua

## Presenza dell'acqua nel corpo

- Il corpo umano è costituito per più della metà d'acqua.
  - nel neonato: circa 70%
  - nell'uomo adulto: circa 60%
  - nella donna adulta: circa 50%
- L'acqua si trova nei vasi (p.es.: 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

## Contenuto di acqua per 100 g di alimento:

- Cetriolo 96 g
- Cavolo cinese 94 g
- Succo d'arancia 88 g
- Yogurt naturale 86 g
- Mela 85 g
- Patata 80 g
- Filetto di manzo 74 g
- Pain bigio 42 g
- Mandorla 3 g

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V 7.0 ([www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch))



**sgе-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | [info@sgе-ssn.ch](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

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



**Shop online**

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



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

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



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**