

L'acqua preziosa per salute e bellezza

Dissetante, diuretica, digestiva, ma quante proprietà possiede l'acqua? Normalmente l'acqua contiene minerali che ne caratterizzano la composizione e le conferiscono particolari proprietà; è quasi impossibile trovare due tipi di acqua provenienti da due fonti diverse, che abbiano la stessa composizione chimica.



Ma al di là delle differenze organolettiche, l'acqua è un elemento indispensabile per la vita perchè: favorisce i processi digestivi, regola il volume cellulare, la temperatura corporea, permette il trasporto di nutrienti, facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche e la regolazione dell'equilibrio elettrolitico, contribuendo al mantenimento del nostro stato di salute ed anche della nostra bellezza, come immagine esterna di benessere interno.

L'acqua, poi, è un'alleata insostituibile nel corso di diete ipocaloriche: apporta minerali necessari (calcio, potassio, ferro etc.) senza far ingrassare, perché non contiene calorie; assunta in dosi abbondanti attenua il senso di fame e migliora il transito intestinale.

Negli anziani, che sentono poco lo stimolo della sete, l'acqua evita la disidratazione, protegge dall'osteoporosi, soprattutto quella ricca di calcio. Negli sportivi reintegra i liquidi persi con la sudorazione, mantenendo lo stato di idratazione dell'organismo.

Fonte Ministero della Salute