

Ecco perchè bere acqua fa bene



Aumenta l'**energia**



Protegge il cuore



Tonifica i muscoli



Aiuta la **concentrazione**



Lubrifica gli occhi



Rimuove le tossine



Accelera il metabolismo



Migliora l'**umore**



Migliora **la pelle**



Riduce il gonfiore



Previene il mal di testa



Aiuta a **dimagrire**

Progetto ideato e sviluppato da:
Acque Veronesi
Università degli Studi di Verona - Dipartimento di Scienze Chirurgiche,
Odontostomatologiche e Materno-Infantili

Responsabile Progetto:
Prof. Attilio Boner
UOC Pediatria
Ospedale della Donna e del Bambino
Università degli Studi di Verona

Responsabile scientifico:
Prof. Angelo Pietrobelli

Indagine effettuata tramite questionario:
da dicembre 2016 a giugno 2017
in n. 5 scuole del territorio veronese e n. 2 centri sportivi
totale questionari compilati: 881
dati raccolti ed elaborati dal maggio 2017 a luglio 2017

Progetto approvato da:
Provveditorato agli Studi di Verona

Informazioni e tabelle dettagliate disponibili su: www.acqueveronesi.it

Contatti per informazioni sul progetto:
Acque Veronesi
Referente: Dario Tinazzi
E-mail: dario.tinazzi@acqueveronesi.it

Acque  Veronesi

Acque Veronesi s.c. a r.l.
Sede legale e amministrativa:
Lungadige Galtarossa, 8 - 37133 VERONA
www.acqueveronesi.it



acomunicazione.com

Acque  Veronesi



UNIVERSITÀ
di VERONA
Dipartimento
di SCIENZE CHIRURGICHE
ODONTOSTOMATOLOGICHE
E MATERNO-INFANTILI

L'ACQUA COME "ALIMENTO": Guida pratica per i Genitori



Uso dell'acqua in età pediatrica

L'acqua è la sostanza più rappresentata nel nostro organismo ed esplica numerose funzioni vitali: attraverso il sangue ed il sistema linfatico, trasporta nutrienti e ossigeno alle cellule e rimuove i prodotti di rifiuto; funge da "solvente" per numerose sostanze chimiche, prendendo parte a tutti i processi metabolici del nostro organismo; regola il volume cellulare, la temperatura corporea, interviene nei processi digestivi; ha un'ottima azione "lubrificante", agisce da "ammortizzatore" nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose, elimina le sostanze dannose attraverso il sudore e l'urina e regola, attraverso la sudorazione, la temperatura corporea.

L'acqua si suddivide, nel nostro corpo, in due principali compartimenti: intracellulare ed extracellulare. La quantità totale di acqua corporea si riduce notevolmente dalla vita intrauterina all'età adulta: nel feto di 24 settimane gestazionali, costituisce il 90% del peso corporeo, nel neonato a termine il 75% e nell'adulto il 50%.

FABBISOGNO IDRICO IN RAPPORTO ALL'ETÀ (mL/die)

ASSUNZIONE ADEGUATA

BAMBINI-ADOLESCENTI			ADULTI		
LATTANTI	6-12 mesi	800	Maschi	18 -29 anni	2500
	1-3 anni	1200		30 -59 anni	2500
	4-6 anni	1600		60-74 anni	2500
	7-10 anni	1800		≥75 anni	2500
Maschi	11-14 anni	2100	Femmine	18-29 anni	2000
	15-17 anni	2500		30-59 anni	2000
Femmine	11-14 anni	1900		60-74 anni	2000
	15-17 anni	2000		≥75 anni	2000
			GRAVIDANZA		+350
			ALLATTAMENTO		+700

Tratto da: Larn 2014, Società Italiana di Nutrizione Umana

PROGETTO UNIVERSITÀ DI VERONA - ACQUE VERONESI

“L'uso dell'acqua: valori nutrizionali e valorizzazione della sua funzione” è il progetto nato dalla collaborazione tra l'Università degli Studi di Verona e Acque Veronesi che ha visto coinvolte alcune Scuole Primarie della Città di Verona e alcuni Centri Sportivi.

In tale occasione, è stato distribuito ai bambini un questionario, da compilare insieme ai genitori, composto da 9 domande riguardanti l'assunzione giornaliera di liquidi, sia in termini di quantità che di tipologia, con lo scopo di capire quali siano le abitudini e quale sia il rapporto che i bambini, di età compresa tra i 6 e gli 11 anni, hanno nei confronti dell'acqua.

Il dato emerso è la scarsa assunzione di liquidi da parte dei bambini.

RISULTATI QUESTIONARIO (881 RACCOLTI)

Quanta acqua bevi, secondo te, durante il giorno?

• Poca (613) • Tanta (268)

Riesci a quantificare quanta acqua bevi durante il giorno?

• 0,5 L (255) • 1 L (358) • 1,5 L (188) • > 1,5 L (80)

Ti capita di bere più spesso a casa o a scuola?

• a casa (712) • a scuola (169)

Preferisci l'acqua del rubinetto o l'acqua in bottiglia?

• acqua del rubinetto (290) • acqua in bottiglia (591)

L'acqua in bottiglia ti piace di più naturale o gassata? *

• acqua minerale naturale (466) • acqua minerale gassata (125)

In una giornata bevi più acqua o più bevande zuccherate?

• acqua (727) • bevande zuccherate (154)

Tra le bevande zuccherate, quali ti piacciono di più?

• the (370) • succo di frutta (204) • bibite gasate (251) • nessuna (56)

Secondo te, bevi tante o poche bevande zuccherate?

• poche (743) • tante (138)

*591 risposte pervenute

Alcuni falsi miti

L'acqua è ricca di calorie?

Si pensa che anche l'acqua possa avere delle calorie. Si tratta di una concezione completamente falsa: nemmeno l'acqua frizzante contiene calorie. L'acqua non ha calorie!!!

Bere o non bere durante i pasti? che cosa fa veramente bene al nostro organismo?

È corretto bere mentre mangiamo, perché in questo modo viene favorita la digestione. L'acqua stimola l'azione dei succhi gastrici e riesce ad ammorbidire il cibo che consumiamo. Naturalmente non è opportuno esagerare, perché non si dovrebbero superare i tre bicchieri a pasto.

L'acqua frizzante aiuta la digestione?

C'è la convinzione che l'acqua frizzante abbia un buon beneficio sui processi digestivi. Non è vero che l'acqua con le bollicine aiuti a digerire. Essa contiene l'anidride carbonica, che non ha assolutamente proprietà digestive.

L'acqua fredda fa bene?

L'acqua troppo fredda non andrebbe mai bevuta, perché si corre il pericolo di incorrere in una congestione. Molti, invece, ricorrono a questo espediente perché sono convinti che l'acqua fredda aiuti a dimagrire. Non è così, perché non avviene nessun cambiamento nel corpo che, secondo una concezione errata, brucerebbe più calorie per ristabilire la giusta temperatura.

Meglio acqua a temperatura ambiente, piuttosto che gelida!

L'acqua aiuta a eliminare le tossine?

Può sembrare un falso mito, ma l'acqua favorisce l'eliminazione delle tossine, perché permette al fegato e ai reni di funzionare bene.

Si deve bere più spesso in aereo?

Un altro falso mito? Questa volta si tratta di verità: in aereo bisognerebbe bere più spesso. Un'ottima idratazione del corpo aiuta a compensare l'effetto disidratante provocato dall'aria condizionata e dalla diminuzione della pressione.