

# 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](http://www.acqueveronesi.it)

Contatti per informazioni sul progetto:  
Acque Veronesi  
Referente: Dario Tinazzi  
E-mail: [dario.tinazzi@acqueveronesi.it](mailto: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](http://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.