Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Bere troppa acqua fa male?

Lun 05/08/2019 - 09:52

Quando fa caldo, attraverso il sudore il corpo espelle molti più liquidi del solito; lo stesso vale anche nel caso in cui si stia facendo uno sforzo fisico. Per compensare questa perdita d'acqua si può e si dovrebbe bere di più della quantità normalmente consigliata, che è di 1,5/2 litri al giorno.
Tuttavia, se si assumono quantità eccessive di liquidi in brevissimo tempo, possono insorgere anche seri problemi per il nostro fisico: i reni vengono sovraffaticati e non riescono più a mantenere costante la concentrazione di minerali nel sangue, che si riduce pertanto sensibilmente. Dal sangue, allora, i fluidi si riversano nelle cellule, le quali si gonfiano. Allo stesso tempo, i reni riducono la produzione di urina per non espellere ancora più minerali. Le conseguenze più gravi possono essere addirittura un edema cerebrale o persino la morte. I sintomi di un'intossicazione da acqua sono vertigini, mal di testa e crampi fino alla perdita di coscienza.
Mantenendo le consuete abitudini nel bere non si devono temere effetti nocivi per la salute dovuti ad un'eccessiva assunzione di fluidi. "Un corpo sano riesce, in genere, ad assorbire senza problemi anche notevoli quantità d'acqua, se l'assunzione è distribuita nell'arco dell'intera giornata", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. "A partire da una quantità di 6-7 litri ingeriti in breve tempo, tuttavia, la regolazione dell'equilibrio di sali minerali nel nostro corpo può smettere di funzionare". In linea di massima, coloro che soffrono di malattie al cuore, ai reni o al fegato dovrebbero stare attenti a non bere troppa acqua.