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

Perché è così importante bere acqua durante la giornata scolastica?

Lun 08/09/2025 - 10:14

Il corpo di bambini e ragazzi tra i 5 e i 14 anni è composto per circa il 75% da acqua. Si tratta di una percentuale significativamente più alta rispetto agli adulti, nei quali essa è compresa appena tra il 50% e il 65% della massa corporea, a seconda dell'età.

Una sufficiente assunzione di liquidi risponde quindi al più importante fabbisogno del corpo umano. L'acqua è parte integrante di tutte le cellule e fluidi corporei – incluso il sangue – ed è essenziale come mezzo di trasporto e solvente per ossigeno, nutrienti, prodotti del metabolismo e sostanze nocive. L'acqua provvede quindi sia all'apporto di ossigeno e sostanze nutritive alle cellule e agli organi, sia al deflusso e all'eliminazione delle tossine. Non da ultimo, mantiene costante la temperatura corporea attraverso la produzione di sudore.

Più di ogni altro organo, **il cervello** dipende da un buon apporto di ossigeno e sostanze nutritive. "Una carenza di liquidi influisce per prima cosa sulle **capacità cognitive**", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Stanchezza, difficoltà di concentrazione, ridotta attenzione visiva, minore capacità di apprendimento, difficoltà di astrazione, problemi di memoria e tempi di reazione più lunghi sono i primi segnali di una disidratazione. "Perché quando il sangue diventa più denso a causa della mancanza di acqua, scorre meno facilmente e non riesce più a rifornire in modo ottimale gli organi", aggiunge Raffeiner.

Oltre al cervello, anche cuore, reni, polmoni e muscoli risentono di una mancanza di liquidi, con conseguente calo anche delle **prestazioni fisiche.** Il corpo, infatti, reagisce alla carenza di acqua riducendo il volume di sangue pompato a ogni battito e abbassando la pressione sanguigna. Con una carenza di liquidi pari a ca. il 5% del peso si manifestano disturbi circolatori.

Rispetto agli adulti, il corpo dei bambini ha una superficie corporea maggiore in rapporto al peso. Inoltre, i bambini sudano meno, quindi il calore corporeo non viene dissipato in modo efficace come negli adulti. Per questo, in rapporto al peso corporeo, i bambini hanno un fabbisogno di liquidi maggiore rispetto agli adulti e sviluppano più rapidamente una carenza di liquidi. E questa carenza è

più preoccupante in quanto la sensazione di sete nei bambini piccoli non è ancora completamente sviluppata; essi tendono infatti a dimenticare di bere quando giocano e fanno sport.

Secondo le società di nutrizione, bambini e ragazzi dovrebbero bere regolarmente acqua **anche durante le lezioni scolastiche,** e non solo quando avvertono sete. **Come regola generale, dovrebbero assumere almeno 6 bicchieri d'acqua distribuiti nell'arco della giornata.** La dimensione del bicchiere varia in base all'età e al peso corporeo: 0,15 L per i bambini della scuola materna, 0,2 L per quelli della scuola primaria e 0,25 L per gli studenti delle medie. In caso di febbre, vomito, diarrea, caldo o attività fisica intensa, è necessario aumentare ulteriormente l'apporto di liquidi.