

PROF DOTT ANDREA SAVINI

CORRETTA IDRATAZIONE, ACQUA E SALUTE

Venerdì 12 Luglio ore 21.00

Presso il Sagrato della chiesa di Aviatico
o tempo non permettendo,
presso la Sala civica di Aviatico

SERATA DEDICATA ALLA SENSIBILIZZAZIONE
SULL'IDRATAZIONE



"CORRETTA IDRATAZIONE, ACQUA E SALUTE"

L'ACQUA È IL PRINCIPALE ELEMENTO CHE STA ALLA BASE DELLA VITA DI TUTTI GLI ESSERI VIVENTI PRESENTI SULLA TERRA, SIANO ESSI ANIMALI O VEGETALI.

IL CORPO UMANO È COMPOSTO ALL'INCIRCA PER IL 70% DI ACQUA. QUESTA PERCENTUALE FA COMPRENDERE COME SIA POSSIBILE SOPRAVVIVERE SENZA CIBO ANCHE PER PARECCHI GIORNI, MA NON SIA POSSIBILE SENZA ACQUA CAUSA LA DISIDRATAZIONE E LA CESSAZIONE DELLE FUNZIONI FISILOGICHE.

ABBIAMO DETTO CHE L'ACQUA COSTITUISCE IL 70% CIRCA DELL'ORGANISMO UMANO: VARIA IN RAPPORTO ALL'ETÀ CON UN MASSIMO ALLA NASCITA CHE VA DIMINUENDO PROGRESSIVAMENTE CON L'INVECCHIAMENTO.

GLI UOMINI PRESENTANO UNA PERCENTUALE MAGGIORE DELLE DONNE IN RAPPORTO ALLA MINOR MASSA GRASSA, COSÌ COME GLI ATLETI RISPETTO AI SEDENTARI.

DIVERSAMENTE L'ACQUA SI DISTRIBUISCE IN MANIERA DIFFERENTE NEI VARI DISTRETTI DELL'ORGANISMO MA ESISTE UN DATO FONDAMENTALE: L'ACQUA COSTITUISCE IL 65-70% DELLA MASSA MUSCOLARE.

SE SI CONSIDERA CHE NEI MASCHI LA MASSA MUSCOLARE EQUIVALE MEDIAMENTE AL 40% DELLA MASSA CORPOREA, SI DETERMINA CHE LA METÀ DEL CONTENUTO DI ACQUA È NEI MUSCOLI.

ECCO QUINDI PERCHÉ LA CORRETTA IDRATAZIONE CONSENTE IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DI TUTTI I PRINCIPALI METABOLISMI DELL'ORGANISMO ED UNA OTTIMALE PRESTAZIONE MUSCOLARE. LA CONSIDERAZIONE CHE QUINDI NE DERIVA È CHE VA SEMPRE MANTENUTA LA CORRETTA IDRATAZIONE NELL'ARCO DELLA GIORNATA PER ESSERE SEMPRE NELLE MIGLIORI CONDIZIONI E TUTELARE IL PROPRIO STATO DI SALUTE.

NEL SEMINARIO VERRANNO AFFRONTATI I FONDAMENTI DELLA CORRETTA IDRATAZIONE OLTRE CHE LE CARATTERISTICHE QUALITATIVE DELL'ACQUA, OGGI SEMPRE PIÙ IMPORTANTI VISTO IL GRADO D'INQUINAMENTO DELLA STESSA: L'ACQUA PUÒ DIFATTI ESSERE TANTO STRUMENTO DI SALUTE E BENESSERE QUANDO SANA, QUANTO PARADOSSALMENTE PRIMO ELEMENTO NOCIVO CHE CONTRIBUISCE ALLO STATO DI AMMALAMENTO DELLA PERSONA SE INQUINATA E DI PESSIMA QUALITÀ E SICUREZZA.