Secondo voi l’acqua aiuta a dimagrire?

> *E’ con questa domanda che inizia il libro di Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell’alimentazione e Dietetica che, con la collaborazione di Paola Gambino, idrosommelier e specialista in Idrologia Medica, ribadisce l’importanza di bere tra i sei e gli otto bicchieri di acqua al giorno per la giusta attivazione dei meccanismi metabolici. Una costante attività fisica poi, ci permette di ottenere un benessere psicofisico.*

Non ci sono trucchi a mio parere per rimanere in forma. Seguendo una sana alimentazione a base di buone materie prime non troppe elaborate, e consumando pasti leggeri che non appesantiscono l’organismo, si ha la migliore ricetta per il mantenimento di una buona salute.

Resta il fatto che siamo fatti di acqua. Quante volte abbiamo sentito questa frase che spesso ascoltiamo ma che alla quale non prestiamo la giusta attenzione. Faccio io stessa il mea culpa quando, per pigrizia, non bevo a sufficienza. Ebbene, senza l’acqua non potremmo digerire gli alimenti ne eliminare le scorie. Non avremmo la pelle elastica e compatta e saremmo senza il lubrificante naturale necessario alle articolazioni e a organi come occhi e polmoni.

Ci pensate?! Io si, infatti proprio in questo momento mi sto idratando naturalmente con una bella caraffa d’acqua che mi permette di mantenere perfetto il mio bilancio idrico. Costo? Praticamente zero. E se non lo facessi? Ebbene, non bevendo a sufficienza, oltre che ad avere una pelle spenta, si può incorrere in un malessere generale o rischiare la formazione di calcoli renali o disturbi come crampi muscolari e stitichezza.

Ci si disseta anche mangiando. L'acqua infatti è contenuta in tutti gli alimenti, ma in percentuali diverse. In particolare è presente nella frutta e verdura con una quantità che va dal 80 al 90%. A proposito di consumo dei cibi, avete presente la raccomandazione di bere lontano dai pasti? Nicola Sorrentino nel libro spiega che si tratta di un falso mito, in quanto, bere durante il pasto, modifica in positivo la consistenza dei cibi facilitando la digestione.

Ma torniamo alla domanda iniziale: "L'acqua aiuta a dimagrire?" La risposta è si. Come spiegato nel libro, bevuta prima dei pasti, ha un effetto saziante senza nessun apporto di calorie. A supporto di questa tesi ci sono numerose ricerche scientifiche e varie pubblicazioni.

Sul tipo di acqua da bere vi lascerò alla lettura delle indicazioni che ampiamente vengono riportate. Per quanto mi riguarda, ove chiaramente è garantita la purezza, privilegio la rete pubblica. Ricordate che l'acqua del nostro rubinetto, quando è buona, oltre a farci risparmiare contribuisce a non inquinare l'ambiente.

Le acque in bottiglia, ahimè, sono per lo più trasportate per km e km in lungo e in largo per il nostro paese. Per chi comunque scegliesse quest'ultime, la raccomandazione è la corretta conservazione delle bottiglie in plastica che, se tenute vicino a fonti di calore o se esposte alla luce diretta del sole, trasferiscono all'acqua sostanze inquinanti.

Fonte: La Dieta dell'Acqua. Che cosa mangiare, che acqua

bere per stare bene e perdere peso. Nicola Sorrentino con Paola Gambino – Salani Editore