

Semplice come bere un bicchier d'acqua



Bere spesso. È una delle regole più facili, ma anche una delle meno seguite. Idratare il corpo è importante per tutti e, ancora di più, per le persone con diabete.

Bere un bicchiere d'acqua è davvero semplice. Occorre farlo spesso, in diversi momenti della giornata e senza aspettare lo stimolo della sete. È così che si mantengono belle le top model ed è così che le persone con diabete possono combattere la tendenza dei tessuti a disidratarsi, tipica dell'età e più frequente nel diabete, soprattutto se mal compensato. «Quando si beve poco, la concentrazione di glucosio nel sangue può superare una certa soglia, detta 'soglia renale' vicina ai 180 mg/dl», spiega Patrizia Borboni, endocrinologa dell'Ospedale Fatebenefratelli Isola Tiberina di Roma, «a questo punto, l'organismo è costretto a prelevare acqua dalle cellu-

le per eliminare lo zucchero attraverso i reni. Se non si reintegrano prontamente le scorte d'acqua, ai danni dell'iperglicemia si aggiungono quelli della disidratazione e le conseguenze possono essere serie».

La carenza d'acqua è un pericolo sia per tutte le persone con diabete sia per gli anziani: per questo è bene avere sempre con sé una bottiglietta d'acqua. «Anche perché, spesso, persino nelle fasi iniziali della malattia, le persone con diabete possono soffrire di insufficienza renale: un'altra condizione che richiede un buon apporto di liquidi», sottolinea l'endocrinologa.

Senza dubbio gli anziani sono i più a rischio di disidratazione, sia perché con l'avanzare dell'età lo stimolo della sete si riduce (un anziano si 'dimentica' di bere e così può disidratarsi senza accorgersene), sia perché è facile che queste persone assumano già farmaci per altri problemi, i quali possono interagire con il bilancio dell'acqua. «Anche una



Patrizia Borboni,
endocrinologa
dell'Ospedale
Fatebenefratelli Isola
Tiberina di Roma.

semplice febbre può portare a una situazione di scompenso glicemico nelle persone in là con gli anni» avverte la Borboni. «Occorre poi fare attenzione ad alcuni farmaci che possono causare un innalzamento della concentrazione di zucchero (come i cortisonici) o una maggiore eliminazione di liquidi dall'organismo (i diuretici)». Bere, dunque, ogni volta che si sente lo stimolo della sete, ma anche quando questo stimolo non lo si avverte. In che quantità? «L'ideale sarebbe bere almeno

due litri d'acqua nell'arco della giornata» risponde la Borboni. Ogni giorno, in condizioni normali, l'organismo adulto elimina circa 2.200 grammi di acqua attraverso l'urina, le feci, la pelle e i polmoni. Chi segue un'alimentazione sana e moderata ne assume circa la metà attraverso cibi e alimenti (vedere tabella). Resta quindi almeno un altro litro e mezzo, meglio due, da integrare bevendo.

Non solo acqua. Solo acqua? «Ci si può reidrattare anche con altri liquidi, come tè, tisane, latte, bibite, succhi di frutta e con i cibi: frutta e verdure, ma anche yogurt. Bisogna però tenere presente che l'acqua utile all'organismo è quella 'libera', cioè non legata ad altre sostanze, come è negli alimenti. Il fabbisogno di 1,5/2 litri al giorno si riferisce all'acqua libera», precisa Emanuela Ravaioli, dietista dell'Ospedale di Cesena, «detto questo, è chiaro che una persona con diabete deve stare molto attenta alle bibite zuccherate, ma anche a quei succhi di frutta che riportano in etichetta la dicitura 'senza zucchero': questo infatti significa solo che non è stato aggiunto saccarosio, cioè lo zucchero comune, ma che è presente fruttosio, lo zucchero naturale della frutta (vedi box)». Il fatto è che non sempre l'acqua pura risulta gradevole. «La domanda che le persone con diabete pongono più spesso al dietista è come



ACQUA INTRODotta IN UNA GIORNATA TIPO

Latte (200 cc)	gr. 178
Fette biscottate (n. 4)	gr. 1,6
Frutta (3 razioni al giorno, ca 450 gr peso netto)	gr. 255
Pasta (una razione, al crudo 80 gr) condita con olio, pomodoro, parmigiano	gr. 10
Carne (1 fetta, circa 120 gr al crudo)	gr. 84
Mozzarella (1, 120 gr)	gr. 72
Verdura (300 gr nell'arco della giornata)	gr. 270
Pane (150 gr nell'arco della giornata)	gr. 45
Vino (250 cc al giorno consumato ai pasti)	gr. 217
Olio per verdura e carne (tre cucchiaini)	gr. 30
TOTALE	gr. 1.162,6
+ 1,5 litri di acqua libera	gr. 1.500
+ una tazza di tisana (circa 150 cc)	gr. 150
TOTALE	gr. 2.812,6





*Emanuela Ravaioli,
dietista dell'Ospedale
di Cesena.*

rinforzare il sapore un po' neutro dell'acqua, soprattutto durante la stagione estiva», sottolinea Emanuela Ravaioli, «la soluzione più semplice è aggiun-

gere all'acqua un po' di succo di limone, cedro, pompelmo, melagrana».

Anche frutta e verdura sono ottimi serbatoi di acqua. Mela, melone e cocomero contengono dall'85 al 95% di acqua; pomodori e lattuga sono costituiti per circa il 95% di acqua.

«Il modo migliore per dissetarsi in estate è una bella fetta di cocomero: questo frutto infatti contiene molta acqua e pochi zuccheri (solo 3,7 grammi in una fetta da 100 grammi)», suggerisce la dietista di Cesena.

Anche i succhi centrifugati di verdura sono ottimi: oltre a fornire acqua permettono di veicolare vitamine idrosolubili come betacarotene e vitamina C. E poi ci sono le tisane, i passati di verdura...

Infine, un consiglio a chi fa sport: bere molta acqua prima, durante e dopo l'esercizio, perché se «l'attività fisica comporta per tutti un grande consumo di acqua, per le persone con diabete la disidratazione può verificarsi molto più velocemente che nelle altre persone», conclude Patrizia Borboni.



IN SINTESI

- Bere acqua, a pasto e fuori pasto senza attendere lo stimolo della sete.
- Evitare bevande zuccherate e limitare quelle alcoliche.
- L'acqua pura, gasata o meno non importa, è la bevanda migliore.
- Non tutti i succhi di frutta sono 'sani': preferire quelli con un'alta percentuale di frutta, poca acqua e senza zuccheri aggiunti.
- Le donne più belle del mondo per mantenersi tali bevono moltissima acqua. Ci sarà una ragione, no?

Modus
Periodico di medicina, salute e vita pratica per diabetici e non
N° 27 – giugno 2008
Editore: Roche Diagnostics S.p.A.
Direttore responsabile: Massimo Balestri
Direttore scientifico: Dr. Umberto Valentini
Segreteria di redazione: Ilaria Giamberduca Tel. 039 2817266

Direzione e amministrazione: via G.B. Stucchi, 110 - 20052 Monza (MI)
Coordinamento editoriale: In Pagina - Milano
Fotografie: Nadia Scanziani, Istockphoto, Jupiterimages
Stampa: In-Print - Baranzate di Bollate (Mi)
Registrato presso il tribunale di Milano l'11 aprile 1981, con numero 138

Omaggio di Roche Diagnostics S.p.A.