

Siamo letteralmente "colmi" d'acqua!

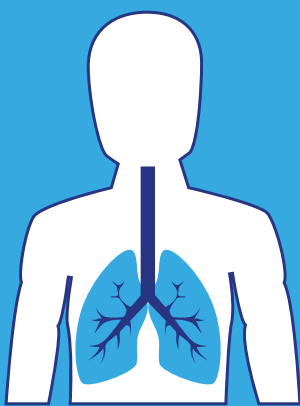
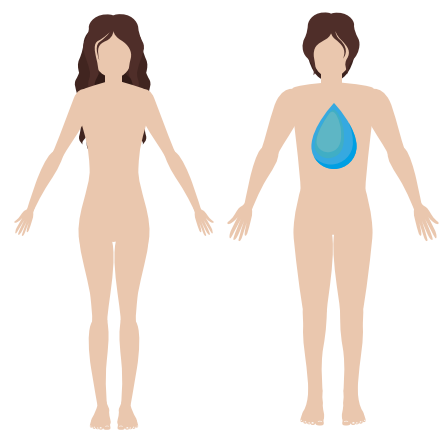


Quanta acqua è presente nel corpo?

A seconda della posizione geografica, dell'età del peso e del sesso il corpo umano è composto in media dal 55 al 60% di acqua per un adulto, e fino al 75% per un bambino.

L'acqua è presente:

- Nel cuore e nel cervello per il 75%
- Nei polmoni per l'83%
- Nelle ossa per il 31%



Qual è il ruolo dell'acqua nel nostro corpo?

- Lubrifica e ammortizza le articolazioni
- Regola la temperatura
- Nutre il cervello e il midollo spinale

Quindi, perché dobbiamo bere così tanto se siamo così "pieni" di acqua?

Ogni giorno, tra i 2 ed i 3 litri di acqua vengono persi sotto forma di sudore, urina e movimenti intestinali, così come nella respirazione.

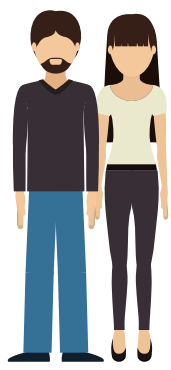


Se beviamo troppo poco potremmo avvertire:

- affaticamento fisico e mentale
- cambi di umore
- secchezza cutanea
- calo di pressione arteriosa
- alterazioni cognitive

Se beviamo troppo il nostro corpo e le sue funzioni vitali rallentano e potremmo avvertire:

- mal di testa
- nausea
- vomito



Quanta acqua dobbiamo bere al giorno per essere in salute?

2,5 – 3,7 litri per gli uomini
2- 2,7 litri per le donne



Benefici... a lunga scadenza

Studi hanno dimostrato che una corretta idratazione può ridurre la probabilità di un infarto, aiutare nella gestione di patologie come il diabete e potenzialmente ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro. Bere acqua porta benefici duraturi nel tempo e ha effetti positivi in ogni attività del nostro corpo e della nostra mente in termini funzionali, emotivi e cognitivi.

E per finire: acqua e trattamenti manipolativi osteopatici in caso di mal di schiena

Un recente studio, ha dimostrato come una corretta idratazione possa potenziare i già ottimi effetti di un trattamento manipolativo osteopatico in caso di lombalgia, probabilmente grazie alla miglior perfusione del sangue a livello dei tessuti del corpo.