

Magazine / Alimentazione / Anziani e idratazione: un rapporto complesso

Anziani e idratazione: un rapporto complesso



8 Marzo 2021

Gli anziani possono disidratarsi anche in inverno: quando, quanto e come devono bere gli anziani. La parola agli esperti

Un corretto grado di idratazione per il nostro corpo è fondamentale per ogni processo cellulare, e **bere acqua fa bene** a tutto l'organismo. L'idratazione è un punto cardine nella salute ma soprattutto per gli anziani, molto soggetti a disidratazione. L'anziano infatti, anche nel periodo invernale, va seguito con attenzione, in quanto spesso non sente lo stimolo della sete e questo può essere pericoloso.

I benefici più importanti di una corretta idratazione

Ogni squilibrio nel quantitativo di acqua provoca uno squilibrio nel funzionamento degli organi e delle funzioni per le quali l'acqua è fondamentale. Dal punto di vista chimico e fisiologico l'acqua è un elemento che potremmo considerare neutro ed è un efficace solvente. Questo significa che riesce a diluire efficacemente le sostanze nocive con le quali entra in contatto e a trasportare quelle benefiche all'interno del nostro corpo velocemente e capillarmente. Vediamo i principali **benefici** dell'idratazione:

- La **depurazione dalle tossine** che si accumulano giornalmente nel nostro organismo e che se non vengono regolarmente eliminate possono causare molti disturbi.

-Fare un pieno di **energia**. In realtà detto così potrebbe sembrare un errore, infatti l'acqua è priva di nutrienti calorici da cui produrre energia. Ma se ci pensiamo un attimo, praticamente tutte le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo avvengono in presenza di acqua, se il corpo è disidratato, quindi, fatterà non poco a svolgere tutte le sue funzioni e sarà "rallentato" e impigrito". Non vi siete mai chiesti perché durante tutte le performance sportive, non appena c'è un piccolo intervallo tutti gli atleti si affannano a bere? Perché la prestazione fisica se c'è anche una minima disidratazione cala tantissimo!

-Aiuta il lavoro del **cuore**. Infatti pompare un sangue denso (tipico del soggetto disidratato) è più faticoso per il nostro cuore rispetto a pompare un sangue fluido e poco denso.

-Aiuta a mantenere una buona **funzionalità renale**, cosa di rilevante importanza nel soggetto anziano.

-Aiuta a **prevenire il rischio di stipsi**, disturbo diffusissimo e fastidiosissimo della terza età.

I sintomi della disidratazione.

Tra questi ricordiamo: confusione, difficoltà a rimanere in piedi, vertigini e mal di testa, bocca asciutta, occhi infossati, incapacità di sudare o lacrimare, aumento della frequenza cardiaca, bassa pressione sanguigna, poca urina, stipsi.

Non solo acqua per la salute

Il problema è come dicevo prima, che l'anziano spesso non sente lo stimolo della sete, per questo si dovrebbe cercare di soddisfare il fabbisogno idrico oltre che con **tisane, spremute, centrifugati o succhi di frutta, anche con minestre e perché no anche con un po' di vino al pasto**, ma senza esagerare. Non dimentichiamo che nelle Blue Zone (le 5 aree del mondo a più alta longevità), un moderato consumo di alcol, anche in tarda età, è un comune denominatore. L'indicazione di 8 bicchieri di acqua al giorno è valida!

Esiste un modo corretto per idratarsi?

La regola più importante per fare in modo di massimizzare tutti i benefici di una corretta idratazione è sicuramente **bere a piccoli sorsi**. Bere mezzo litro d'acqua velocemente (come si vede fare spesso con le bottigliette) non porta ad una reale idratazione, infatti la maggior parte di quell'acqua arriverà velocemente in vescica e sarà altrettanto velocemente eliminata con l'urina. Bere lentamente e possibilmente durante tutto l'arco della giornata, invece, svolge l'importante funzione di "dissetare" le cellule e quindi di idratarci realmente.

Bere **lentamente**, inoltre può alleviare molti piccoli disturbi come il gonfiore e la **cattiva digestione**.

Bere "molta" acqua in breve lasso di tempo può servire, invece, a "diluire" le urine e quindi essere utile in corso di cistite per alleviare i sintomi dolorosi tipici di questa patologia.

Con la consulenza della dottoressa Federica Almondo, specialista in Scienza dell'Alimentazione e co-fondatrice del "Centro di nutrizione e anti-aging Cerva 16 di Milano" (www.cerva16.com)

Condividi ora!



acqua | Anziani | bere | Idratazione

ALIMENTAZIONE



Redazione Autore

Articoli Correlati



ALIMENTAZIONE

17 Febbraio 2021

L'alimentazione perfetta per gli anziani in inverno

[Leggi di più](#)


ALIMENTAZIONE

10 Febbraio 2021

I più frequenti errori nell'alimentazione fatti dagli anziani

[Leggi di più](#)

Lombardia

Casa di Riposo Bergamo
Casa di Riposo Brescia
Casa di Riposo Como
Casa di Riposo Cremona
Casa di Riposo Lecco
Casa di Riposo Lodi
Casa di Riposo Mantova
Casa di Riposo Milano
Casa di Riposo Monza e Brianza
Casa di Riposo Pavia
Casa di Riposo Sondrio
Casa di Riposo Varese

Liguria

Casa di Riposo Genova
Casa di Riposo Imperia
Casa di Riposo La Spezia
Casa di Riposo Savona

Emilia Romagna

Casa di Riposo Bologna
Casa di Riposo Ferrara
Casa di Riposo Forlì Cesena
Casa di Riposo Modena
Casa di Riposo Parma
Casa di Riposo Piacenza
Casa di Riposo Ravenna
Casa di Riposo Reggio Emilia
Casa di Riposo Rimini

Toscana

Casa di Riposo Firenze
Casa di Riposo Livorno
Casa di Riposo Lucca
Casa di Riposo Massa Carrara
Casa di Riposo Pistoia
Casa di Riposo Viterbo

Piemonte

Casa di Riposo Alessandria
Casa di Riposo Asti
Casa di Riposo Biella
Casa di Riposo Cuneo
Casa di Riposo Novara
Casa di Riposo Torino
Casa di Riposo Verbania
Casa di Riposo Verbano Cusio Ossola
Casa di Riposo Vercelli

Puglia

Casa di Riposo Bari
Casa di Riposo Barletta Andria Trani
Casa di Riposo Brindisi
Casa di Riposo Foggia
Casa di Riposo Lecce
Casa di Riposo Taranto

Trentino Alto Adige

Casa di Riposo Trento
Casa di Riposo Bolzano

Lazio

Casa di Riposo Frosinone
Casa di Riposo Latina
Casa di Riposo Rieti
Casa di Riposo Roma
Casa di Riposo Viterbo

Cerca 

Categorie

[Alimentazione](#)
[Curiosità](#)
[Psicologia](#)
[Salute](#)
[Sport e Benessere](#)
[Viaggi e Tempo libero](#)

Ultimi Articoli



L'Amministrazione di sostegno: cos'è, come usarla



Anziani e idratazione: un rapporto complesso



L'alimentazione perfetta per gli anziani in inverno



SOS Family

Gli esclusivi servizi pensati per aiutarti nella gestione del tuo caro in difficoltà. In pochi minuti.

[Scopri di più](#)

Seguici

