



Bere 2 litri d'acqua al giorno per un cuore sano, cosa dice il medico

## Descrizione

(Adnkronos) ▶

Un litro e mezzo di acqua al giorno. Meglio ancora 2 per una buona funzionalità del cuore. Bere è un gesto semplice, ma fondamentale per il nostro benessere cardiaco e non solo. Non bisogna sottovalutare, infatti, la disidratazione i cui sintomi colpiscono per primo il cervello, perché quando i liquidi nell'organismo si riducono il cuore pompa meno sangue e quindi irorra meno il cervello. Lo spiega all'Adnkronos Salute Giorgio Sesti, docente di Medicina interna all'università Sapienza di Roma, ricordando che il rischio disidratazione, seppure più evidente nei mesi caldi, esiste anche durante l'inverno: Bere acqua è e non altre bevande è sempre importante. raccomanda.

Generalmente illustra l'internista noi siamo aiutati da un sistema molto sensibile che è quello del senso della sete. Quando abbiamo la bocca asciutta e sentiamo di avere sete vuol dire che abbiamo un deficit d'acqua. Semplice e funzionale. Questo sensore cerebrale della sete viene meno nelle persone anziane che generalmente hanno il sistema alterato e tendono a bere di meno. In questi casi è importante ricordare alla persona anziana di bere, anche con insistenza se necessario. La dose raccomandata, quella minima per tutte le persone è esclusa quelle con alcune patologie come lo scompenso cardiaco e l'insufficienza renale cronica è almeno 1 litro e mezzo, 2 litri di acqua al giorno. Serve per mantenere la volemia (volume totale del sangue) costante, perché si possa irrigare il distretto periferico dell'organismo, perché il cuore possa pompare la quantità di sangue necessario in tutte le parti del nostro corpo.

Ovviamente ci sono anche condizioni fisiologiche che fanno variare i parametri: Quando fa molto caldo è sottolinea l'esperto si perdono più liquidi e quindi bisogna aumentare la quantità di acqua da bere. Anche quando si fa attività sportiva e si è sudato parecchio bisogna reintegrare i liquidi persi. Ma in condizione di normalità noi, tutti i giorni, dobbiamo bere il nostro litro e mezzo di acqua. Tutti noi!, precisa Sesti.

In caso di disidratazione, ribadisce, ??abbiamo due organi bersaglio che sono i piÃ¹ delicati e che dobbiamo proteggere: cuore e cervello. Ma i disturbi di idratazione innanzitutto colpiscono il cervello. La disidratazione, infatti, dÃ  segni cerebrali. Lo vediamo negli atleti che fanno sforzi enormi ?? i maratoneti, i ciclisti ?? che possono svenire, avere confusione mentale, non riescono piÃ¹ a orientarsi perchÃ© il cervello ne soffre da subito?. A seguire c'?? il cuore, perchÃ© ??se non ha un'??rrorazione sufficiente delle coronarie puÃ² andare incontro a disturbi?. Quando i liquidi sono scarsi, poi, ??non si urina. E ?? una cosa di cui ci accorgiamo subito. Anche il rene quindi ne risente. E poi ovviamente ci sono effetti su tutti gli altri organi a cascata?.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

#### Categoria

- 1. Comunicati

#### Tag

- 1. Ultimora

#### Data di creazione

Dicembre 11, 2025

#### Autore

redazione