



Bere acqua calda al mattino o alla sera? I consigli dell'esperto

Descrizione

(Adnkronos) Un bicchiere di acqua calda al mattino o alla sera? È una delle abitudini di tanti italiani, ma perché in tanti la adottano? Si dice spesso, con una punta di sarcasmo, che qualcuno ha scoperto l'acqua calda per indicare un'ovvietà. Eppure, a guardare bene la fisiologia umana, questa risorsa così elementare e che pure ha attraversato generazioni e culture (basti pensare alla medicina cinese o all'ayurveda) nasconde benefici che la scienza, oltre che il buon senso, confermano, slegandoli dal mito per ancorarli alla biologia. Non siamo di fronte a una pozione miracolosa, ma a un efficace supporto per il nostro equilibrio interno. Cos'è all'Adnkronos Salute Mauro Minelli, immunologo e docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro.

Al mattino. Bere acqua tiepida o calda al mattino, a stomaco vuoto (e, magari, anche senza il classico limone), funge da vero e proprio starter per l'organismo spiega Minelli. Dopo le ore di digiuno notturno, il corpo necessita di un'idratazione immediata e delicata. L'acqua calda è meno traumatica per le mucose gastriche rispetto a quella ghiacciata e favorisce una leggera termogenesi: il corpo, nel tentativo di riequilibrare la temperatura interna, attiva il metabolismo in modo naturale. Oltre all'aspetto metabolico, il calore gioca un ruolo cruciale nella motilità intestinale. Stimolando la peristalsi, l'acqua calda facilita la scomposizione dei residui alimentari e aiuta a contrastare la stipsi, rendendo i processi di evacuazione più regolari e meno difficoltosi.

La sera: digestione e relax. Se al mattino l'obiettivo è l'attivazione, la sera prosegue lo specialista l'acqua calda si trasforma in uno strumento di gestione e recupero. Assunta dopo cena, agisce meccanicamente sui grassi ingeriti, mantenendoli in uno stato più fluido e facilitando il compito degli enzimi digestivi. Ma il beneficio non è solo biochimico precisa il medico. Il calore ha una nota proprietà vasodilatatrice: rilassa la muscolatura liscia e invia segnali di distensione al sistema nervoso. Questo effetto calmante può abbassare i livelli di stress accumulati durante la giornata, preparando il corpo a un riposo più profondo. Inoltre, favorendo una corretta funzionalità renale e una leggera sudorazione, supporta i naturali processi di escrezione delle tossine.

Oltre il mito: buon senso e temperatura. È fondamentale, tuttavia, separare i fatti dalle credenze popolari puntualizza Minelli. L'acqua calda non è un agente dimagrante diretto; può aumentare il senso di sazietà e supportare il metabolismo, ma non sostituisce una dieta bilanciata. Allo

stesso modo, non depura il fegato (organo che provvede autonomamente alle proprie funzioni), ma ottimizza il lavoro dei reni attraverso una migliore filtrazione dei liquidi. Un'ultima nota di cautela riguarda la temperatura: l'acqua non deve mai essere bollente. Superare i 65°C significa esporre i tessuti dell'esofago a rischi inutili e potenzialmente dannosi. Il segreto risiede nel termine tiepido o gradevolmente caldo. Integrare questo gesto nella propria routine non costa nulla e non ha controindicazioni. In un mondo alla costante ricerca dell'ultimo integratore di tendenza, a volte la soluzione migliore è proprio la più semplice. In fondo, riscoprire l'acqua calda non è poi così male come dicono.

Allarme microplastiche. Ogni settimana ingeriamo mediamente 5 grammi di plastica, equivalente fisico di una carta di credito, veicolata principalmente dall'acqua che beviamo. In un contesto dove il 30% degli italiani non si fida più della rete idrica, con picchi di diffidenza del 50% in diverse regioni, sottolinea Nicola Angius, fondatore di Aquamea Spa, che delinea il passaggio dell'acqua da semplice commodity a bene di lusso molecolare. Con un mercato globale della purificazione proiettato verso un valore di 88,8 miliardi di dollari entro il 2034, la protezione della propria biologia diventa la nuova frontiera dell'eccellenza. Attraverso l'uso di tecnologie a osmosi inversa di nuova generazione e materiali nobili, la gestione autonoma della risorsa idrica si trasforma in un gioiello invisibile: un'infrastruttura di precisione che non risponde solo alla sete, ma alla necessità vitale di sottrarre l'inquinante per difendere la salute e l'ambiente, conclude Angius.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 17, 2026

Autore

redazione