



Acqua alleata anche a settembre, lâ??esperto: â??Non aspettare di aver seteâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? Anche a settembre le temperature possono restare elevate, rendendo importante prestare attenzione alla corretta idratazione durante la giornata. Bere acqua con regolarit   un gesto semplice ma essenziale per sostenere il benessere dell   organismo. Una corretta idratazione contribuisce infatti al mantenimento delle principali funzioni fisiologiche, tra cui la regolazione della temperatura corporea, soprattutto quando si suda molto, aiutando il corpo a preservare il proprio equilibrio idrico.

â??La sudorazione    uno dei principali strumenti attraverso cui il nostro organismo contribuisce a regolare la temperatura corporea, ma comporta anche una continua perdita di liquidi â?? sottolinea Alessandro Zanasi, professore, esperto dell   Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation â?? Per questo    importante non aspettare di avere sete, ma bere con regolarit  . Assumere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, distribuendoli nei diversi momenti della giornata, aiuta a preservare lâ??equilibrio idrico e a sostenere i normali meccanismi di termoregolazioneâ?•.

La sudorazione â?? riferisce una nota â?? svolge un ruolo essenziale poich   attraverso lâ??evaporazione del sudore, il corpo contribuisce a mantenere stabile la propria temperatura interna. Per questo motivo,    importante reintegrare regolarmente lâ??acqua persa, cos   da preservare lâ??equilibrio idrico e sostenere il corretto funzionamento dell   organismo. La perdita di liquidi non riguarda soltanto chi pratica attivit   fisica o trascorre molte ore all   aperto. Anche le normali attivit   quotidiane e la permanenza in ambienti chiusi possono incidere sul fabbisogno idrico. Quando lâ??acqua eliminata non viene adeguatamente reintegrata, possono comparire stanchezza, difficolt   di concentrazione e una riduzione dell   efficienza fisica e mentale. La sensazione di sete, inoltre, non sempre rappresenta un indicatore tempestivo del reale fabbisogno di liquidi.    quindi importante non aspettare di avvertirla, ma bere a intervalli regolari, distribuendo lâ??assunzione di acqua nei diversi momenti della giornata.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 23, 2026

Autore

redazione

default watermark