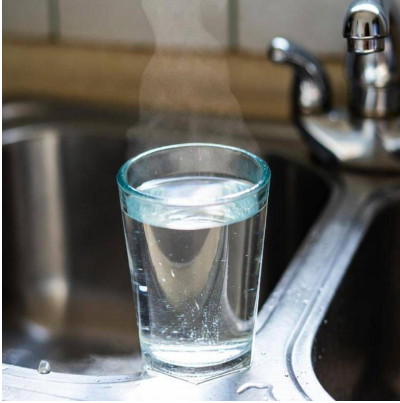




Bere acqua calda fa bene? Falsi miti e (pochi) benefici, le risposte

Descrizione

(Adnkronos) â??

Un bicchiere d'acqua per cominciare la giornata. È un'abitudine consolidata o meno di chiunque. Acqua dal rubinetto o da una bottiglia, generalmente fresca o fredda. Ma non solo. L'abitudine di bere un bicchiere di acqua tiepida, se non calda, è diffusa di quanto si pensi e si basa su convinzioni che, soprattutto in alcuni paesi, appaiono radicate: si ritiene che l'acqua calda migliori la digestione, acceleri il metabolismo, favorisca la disintossicazione dell'organismo.

Il tema torna sotto i riflettori di Popular Science, che prova a fare chiarezza. Bere acqua calda o tiepida può produrre un effetto positivo, ma i benefici sono spesso amplificati, dice la professoressa Diane Lindsay-Adler, nutrizionista e docente al New York Medical College. In generale, una bevanda calda non necessariamente solo acqua può avere un effetto positivo per soggetti alle prese con un raffreddore o con gola irritata. Limone, miele e aglio nell'acqua possono portare giovamento secondo la dottoressa Natasha Bhuyan. Dare sollievo, però, non significa curare. Bevande calde non elimineranno la causa della gola arrossata o del naso gocciolante: il malessere dipende da virus e batteri.

Capitolo digestione: chi beve acqua calda pensando di ottenere un effetto sul tratto gastrointestinale che viene stimolato dal liquido a temperatura o meno elevata. I nervi inviano un avviso al resto del sistema gastrointestinale, spiega la professoressa Allison Miner, docente di nutrizione e studi alimentari alla George Mason University. Il liquido caldo, acqua compresa, può causare il movimento del tratto gastrointestinale e innescare il processo di eliminazione delle scorie.

Ecco perché le bevande calde sono comunemente raccomandate dai gastroenterologi come prima bevanda al mattino, quando si è malati o stitici, aggiunge la professoressa Lindsay-Adler evidenziando che l'effetto neurologico e muscolare: il calore favorisce il rilassamento e aumenta il benessere, il che indirettamente favorisce la digestione. Il meccanismo non

automatico, non costante o generalizzato. Il discorso, in sostanza, è simile a quello che erroneamente attribuisce all'acqua calda qualità "curative" in relazione al mal di gola.

La scienza è ancor più netta quando si associa all'acqua calda il "potere" di accelerare il metabolismo: è una sorta di costo metabolico quando ingeriamo qualcosa che non è alla temperatura del nostro corpo, un costo metabolico molto lieve e non cambia il nostro peso corporeo, sentenzia la professoressa Milner.

Altro mito da sfatare: l'idea che l'acqua calda non ha nessuna proprietà disintossicante. La disintossicazione si basa su fegato e reni, taglia corto Lindsay-Adler. Non ci sono prove che un bicchiere d'acqua calda sia diverso dall'acqua a temperatura ambiente o fredda. Non è in discussione l'importanza dell'acqua e di una corretta idratazione per garantire la corretta funzionalità di reni e fegato.

L'acqua calda, riassumendo, non fa particolarmente bene. Può far male? Non più di altre bevande "hot". Il rischio reale è uno solo ed è legato all'assunzione di liquidi con una temperatura superiore a 65 gradi: farlo in maniera sistematica può irritare l'esofago, provocando un processo di infiammazione che può rappresentare il punto di partenza di patologie più complesse. In tal senso, è opportuno limitare il consumo di bevande roventi.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 28, 2026

Autore

redazione