



# L'esperto risponde!



## L'acqua e i succhi di frutta: miti e realtà

L'acqua è presente in ogni cellula del nostro corpo e partecipa a tutte le reazioni che in esso si svolgono. L'organismo di un adulto è composto per circa il 60% di acqua, mentre quello di un bambino per circa il 70%. L'assunzione di acqua è regolata dalla sensazione di sete, che ha origine nell'ipotalamo, una specie di computer presente nel nostro cervello che ci permette di analizzare le richieste nutrizionali dei nostri organi e tessuti. L'acqua è indispensabile per l'attività di qualsiasi cellula vivente ed una perdita anche modesta del patrimonio idrico dell'organismo si ripercuote negativamente sulla sua funzionalità.

La convinzione che l'acqua, soprattutto quella gassata, sia fonte di energia, e quindi calorie, è totalmente priva di fondamento: l'acqua infatti non fornisce calorie (è infatti acalorica) e non ha pertanto senso non bere acqua gassata per paura di ingrassare o di "gonfiarsi": di sicuro, tra le acque gassate, è preferibile consumare quelle naturalmente effervescenti piuttosto che quelle con aggiunta di anidride carbonica, spesso responsabile di quella sensazione di gonfiore che alcune persone, particolarmente sensibili, avvertono.



Un'altra convinzione che è sempre più diffusa negli ultimi tempi, anche in relazione ad un bombardamento pubblicitario assolutamente fuorviante, è quella che alcuni tipi di acqua facciano dimagrire, probabilmente per un effetto fisico di "sgonfiaggio" che nulla a che vedere con le funzioni validate dal punto di vista scientifico che essa svolge per il corretto funzionamento della nostra macchina metabolica.

Un discorso a parte meritano i succhi di frutta che, spesso, soprattutto dai genitori alle prese con bambini che non amano consumare frutta fresca, vengono considerati una alternativa, soprattutto quando si scelgono le varianti "senza zucchero aggiunto" che, tra l'altro, oggi rappresentano la quasi totalità dei prodotti in commercio. Bisogna tuttavia tener presente che seppur gli zuccheri non vengono aggiunti, questi (soprattutto sotto forma di fruttosio, zucchero naturalmente presente nella frutta) sono comunque presenti, tra l'altro in percentuali diverse a seconda del tipo di succo di frutta. A differenza della frutta fresca, però, perdono - per i processi di conservazione cui sono sottoposti - tutti quegli elementi nutritivi, come le fibre, le vitamine e le sostanze ad azione antiossidante, di cui questa è ricca e rappresenta una preziosa fonte alimentare.

