

25 agosto 2015 13:45

USA: Salute, bere tanta acqua per stare bene? Un falso mito

Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno per restare in Salute? Un falso mito che non ha basi scientifiche. A spiegare la sua teoria, scrivendo sul 'New York Times' on line, è Aaron Carroll, docente di Pediatria alla Indiana University School of Medicine, autore di diversi saggi scientifici su questo tema. Ma nonostante siano appunto usciti diversi suoi lavori e di altri ricercatori finalizzati a dissuadere le persone dall'attaccarsi alla bottiglia d'acqua tutto il giorno, Carroll si dice deluso perché ancora le persone credono sia davvero utile. L'esperto ricorda che sono usciti "lavori ormai celebri anche sul 'Bmj', e un mio libro sui falsi miti della medicina", eppure la gente pensa che la base di questa 'regola' sia una raccomandazione del Food and Nutrition Board, che parlava della necessità di introdurre almeno 2,5 litri di acqua al giorno. Ma ci si dimentica, evidenzia Carroll, "che nella raccomandazione erano incluse anche le fonti di acqua contenute nei cibi. L'acqua, infatti, è presente nella frutta, nella verdura, nel caffè, nel thé, nella birra, nel vino e nonostante io stesso raccomandi l'acqua come principale e migliore fonte di idratazione, non si può affermare che sia l'unica", ribatte il pediatra.

La scienza, rincara il medico, "non è mai riuscita a dimostrare che bere più acqua mantenga la pelle idratata e la faccia sembrare più sano e senza rughe. E' vero che alcuni studi di coorte retrospettivi hanno rilevato benefici per la Salute con un alto consumo di acqua, ma 'alto' significa molto meno di 8 bicchieri al giorno". Carroll ricorda che "però vediamo sempre più persone con la loro bottiglia d'acqua al seguito, e le vendite di questi prodotti aumentano. Ma bisogna ricordare che la disidratazione, che è un rischio serio, si accompagna sempre a sintomi importanti". Le persone 'normali', dunque, secondo lo studioso non avrebbero bisogno di così tanta acqua: basta seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura, e il gioco è fatto: "Non vi è alcuna raccomandazione formale su una quantità ideale giornaliera di acqua. Questa quantità differisce da quello che si mangia, dove si vive, dall'età e dalla propria attività. Ma poiché in questo Paese si vive più a lungo rispetto al passato, e si ha libero accesso alle bevande, semplicemente non è vero che siamo tutti disidratati", conclude.