

**Nei primi mesi di vita e nel periodo dell'adolescenza
UN APPORTO CONTINUO DI ACQUA
AIUTA LO SVILUPPO PSICO-FISICO**



L'idratazione è uno dei pilastri della nostra salute e del nostro benessere, nei bambini in fase di crescita diventa una risorsa fondamentale.

Il corpo umano è costituito in gran parte da acqua (60-50 % del suo peso) e nei bambini questa percentuale è ancora più alta (75 %), poiché l'organismo è in continua evoluzione e richiede più liquidi per sostenere i diversi processi di sviluppo.

Fin dalla nascita, attraverso le fasi dell'infanzia e dell'adolescenza, una corretta idratazione supporta tutte le funzioni vitali, promuovendo un corretto equilibrio delle cellule e dei tessuti, contribuendo alla regolazione della temperatura corporea.

Nei neonati l'idratazione è garantita principalmente dal latte materno, che fornisce il quantitativo necessario di acqua, oltre ai nutrienti essenziali, ma se una mamma non può allattare, l'apporto di latti in polvere e di acque per neonati diventa indispensabile.

Anche dopo lo svezzamento, nei primi anni di vita è importante integrare i consumi con adeguate quantità d'acqua, soprattutto nei periodi di maggiore attività fisica e durante le stagioni calde, quando il fabbisogno di liquidi aumenta.

"L'idratazione è anche cruciale per il buon funzionamento del cervello e per le capacità cognitive del bambino - fa presente il professor Alessandro Zanasi, esperto scientifico dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation -I bambini che assumono la giusta quantità di liquidi (2 litri al giorno), presentano una migliore capacità di concentrazione e memoria".

E' dimostrato che una buona idratazione facilita anche la digestione dei più piccoli.

In età scolare, specie se impegnati in attività sportive, si perdono molti liquidi con la sudorazione, a causa di un più alto rapporto di superficie epiteliale rispetto alla massa corporea, quindi una maggiore perdita d'acqua attraverso la pelle.

Gli adolescenti, nel periodo della pubertà, necessitano di un maggiore apporto idrico per sostenere il metabolismo cellulare e il rapido accrescimento dei tessuti.

La salute dei bambini dipende quindi da un gesto molto semplice, come bere ogni giorno un giusto quantitativo di acqua.

La Fondazione Sanpellegrino è da anni portavoce di 'una educazione all'idratazione', con programmi che promuovono il giusto consumo quotidiano di acqua, a tutte le età.

Una disidratazione può manifestarsi in diversi modi: affaticamento, difficoltà di concentrazione, pelle secca, crampi muscolari, mal di testa.

Mantenere un corretto livello di idratazione, non solo aiuta a ridurre questi sintomi, ma favorisce il buon funzionamento di tutti gli organi del nostro corpo.

Bere acqua aiuta a regolare la temperatura corporea, trasportare nutrienti e ossigeno alle cellule, eliminare tossine attraverso il fegato e i reni.

Una corretta idratazione supporta anche la salute del sistema immunitario, condizione particolarmente importante nei mesi invernali, quando il corpo è più esposto a

raffreddori e influenze.

Si consiglia anche una dieta ricca di alimenti ad alto contenuto di liquidi, con arance, meloni, zucchine e spinaci. Questi cibi non solo forniscono acqua al corpo, ma sono anche ricchi di vitamine e sali minerali, essenziali per il benessere generale.

Infine, tenere una bottiglia d'acqua da 1,5 litri a portata di mano durante il giorno è fondamentale per garantire un consumo di liquidi costante e regolare.

Giancarlo Sansoni