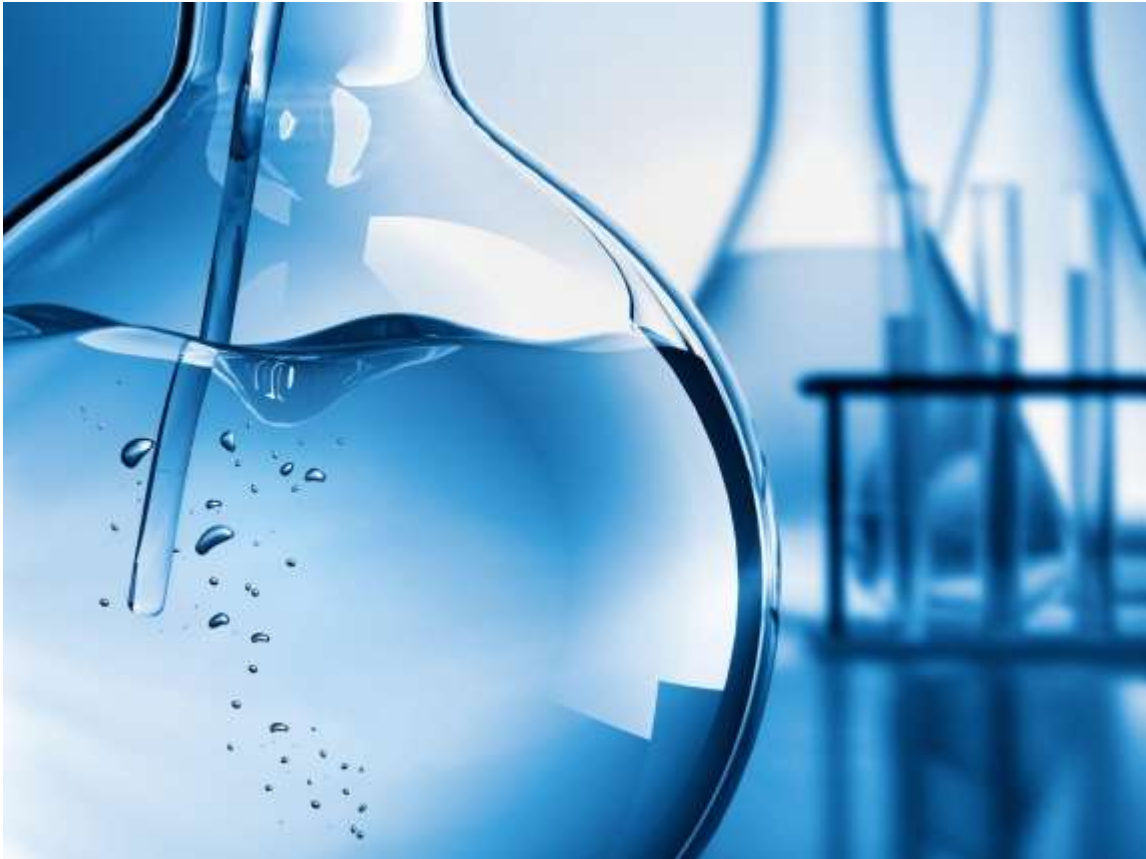


Il potere dell'acqua: perché idratarsi significa proteggersi (e patire meno lo stress). Bevi abbastanza? Per capirlo c'è il test del pizzicotto

Stanchezza, poca concentrazione, mal di testa o una sensazione di vertigine - soprattutto quando ci si alza in piedi - possono essere segnali di disidratazione. Consumare liquidi a sufficienza non è una strategia anti età in senso stretto, ma è importante per il buon funzionamento dei sistemi fisiologici. Cosa c'è di vero nelle tante mode rilanciate dai social (come un bicchiere di acqua calda appena svegli) e quanto influisce sulle prestazioni sportive. Spoiler: tanto! (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 marzo 2026)



Proprio come accade oggi, anche nell'antichità ci si interrogava su come vivere a lungo e in salute. Greci e Romani ascoltavano storie di popoli lontani capaci di superare i cento anni. In un breve trattato sulla longevità dal titolo *Octogenarians*, Luciano di Samosata, scrittore greco del II secolo, descrive intere nazioni celebri per la loro età straordinaria. Tra queste cita i Seres, che oggi identifichiamo con i cinesi, dei quali si narrava che vivessero fino a 300 anni. **Alcuni attribuivano questa longevità al clima, altri al suolo, altri ancora alla dieta, «poiché si dice che l'intera nazione beva soltanto acqua».** Qualunque sia la verità di questi racconti, già allora si coglieva l'importanza dell'acqua. «Nel feto rappresenta circa il 90% del volume corporeo, nel neonato circa l'80%, nel bambino intorno al 70%, nell'adulto circa il 60%, mentre nell'anziano può scendere fino al 50-55%», spiega Matteo Cerri, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna. «Questa progressiva riduzione riflette il naturale aumento della massa grassa e la diminuzione di quella muscolare».

Sebbene sia la sostanza più abbondante nel nostro corpo, **l'acqua non sempre riceve il rispetto che merita, anche se è alla base della vita**: cellule, tessuti e sangue funzionano in modo corretto solo in un ambiente acquoso stabile. «Una buona idratazione aiuta a mantenere efficienti la termoregolazione e i processi cellulari, compresi quelli che coinvolgono i mitocondri, le piccole strutture che nelle cellule producono energia, e a contrastare condizioni che favoriscono stress ossidativo e infiammazione, due meccanismi coinvolti nell'invecchiamento. Contribuisce inoltre a preservare tono, elasticità e resistenza dei tessuti e a ridurre il rischio di fragilità e perdita di massa muscolare, tra i segni più comuni dell'invecchiamento fisiologico», chiarisce Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello sport e Cardiologia, vice presidente Federazione medico sportiva italiana.

Uno studio del 2023 dei National Institutes of Health ha mostrato che **livelli più alti di sodio sierico nella mezza età, un indicatore di idratazione non ottimale, sono associati a una probabilità fino al 50% più alta di risultare biologicamente più vecchi rispetto alla propria età anagrafica**, oltre che a un maggior rischio di malattie croniche e morte prematura.

Il test del pizzicotto

«L'invecchiamento dipende da molti fattori, tra cui genetica, metabolismo, infiammazione cronica, esposizioni ambientali e stile di vita», continua Cerri.

«Bere acqua a sufficienza non è una strategia anti età nel senso stretto del termine né vuole essere la panacea di tutti i mali. Tuttavia, è importante non solo per il buon funzionamento dei sistemi fisiologici. Per esempio, **aumenta il volume urinario e diluisce sostanze come calcio, ossalato e acido urico, riducendo la probabilità che si formino calcoli**. Può avere un effetto protettivo contro alcune infezioni urinarie, pur senza rappresentare una difesa assoluta perché entrano in gioco anche altri fattori predisponenti. **Spesso non lo si considera, ma stanchezza, poca concentrazione, mal di testa o una sensazione di vertigine, soprattutto quando ci si alza in piedi, possono essere segnali di disidratazione**. Un altro indizio è il cosiddetto test del pizzicotto: se la pelle, dopo essere stata pizzicata, torna più lentamente alla posizione normale, può trattarsi di una riduzione della turgidità cutanea dovuta alla perdita di liquidi».

A segnalarci che è il momento di bere ci pensano i **“neuroni della sete”**, un insieme di strutture nervose situate nel cervello, grandi pochi millimetri, più o meno come un piccolo pisello. «Ogni giorno eliminiamo in media circa 2-2,5 litri di acqua, soprattutto attraverso le urine. Un'altra parte si disperde in modo continuo e non percepito attraverso la pelle e la respirazione. A queste perdite si aggiungono quelle dovute al sudore e una quota minore eliminata con le feci, in genere 100-200 millilitri al giorno», dice Cerri.

«**Quando perdiamo acqua, il sangue diventa più concentrato** (circa la metà del nostro sangue è costituito da plasma che contiene oltre il 90% di acqua). I **“neuroni della sete”** rilevano la variazione e ci inviano il segnale.

Nello stesso tempo viene stimolata la produzione di un ormone antidiuretico, detto vasopressina, che induce i reni a conservare l'acqua per mantenere il volume sanguigno. Ecco perché le urine diventano più concentrate, di colore scuro, rivelatore di una scarsa idratazione. **Un aspetto interessante emerso da studi più recenti è che i “neuroni della sete” rispondono in fretta anche ai segnali provenienti dalla bocca e dall'apparato digerente quando iniziamo a bere.** Questo permette al cervello di attenuare lo stimolo della sete prima ancora che la composizione del sangue sia del tutto tornata alla normalità».

La risposta allo stress

Ma c'è di più. Uno studio pubblicato sul *Journal of Applied Physiology* suggerisce una conseguenza meno intuitiva della disidratazione: potrebbe aumentare la risposta dell'organismo allo stress. I ricercatori hanno osservato che **chi beve abitualmente meno di circa un litro e mezzo al giorno ha una risposta del cortisolo, l'ormone dello stress, più marcata** quando viene sottoposto a una situazione di tensione, rispetto a chi è meglio idratato. Qui entra in gioco anche la vasopressina: quando l'acqua scarseggia, l'organismo alza questo ormone per trattenerla, ma la vasopressina contribuisce anche ad attivare il principale “asse dello stress”, il circuito che collega cervello e ghiandole surrenali e regola il rilascio di cortisolo, potenziandone la produzione.

Un'esposizione cronica a livelli elevati di cortisolo è stata associata a un **aumento del rischio di malattie cardiache, problemi renali e diabete.** Il sonno, l'esercizio fisico, l'alimentazione e le relazioni sociali restano fondamentali per affrontare lo stress e un invecchiamento in salute.

L'acqua, però, emerge come un alleato sottovalutato. **Ma quanta bisogna berne? Otto bicchieri al giorno?** Nei romanzi *Dune* dello scrittore statunitense Frank Herbert, il popolo Fremen, che abita il pianeta desertico Arrakis, indossa tute capaci di riciclare quasi tutta l'acqua persa dal corpo grazie anche a una maschera che cattura l'umidità del respiro e la trasforma in riserva potabile. Per noi è più semplice.

«Nell'adulto **la quota principale di acqua proviene dalle bevande**, in media circa il 70-80% dell'apporto totale giornaliero», precisa Monica Dinu, ricercatrice nel campo dell'Alimentazione e delle scienze e tecniche dietetiche applicate presso il Dipartimento di Medicina sperimentale e clinica all'Università di Firenze.

«**Una parte non trascurabile deriva però anche dagli alimenti che contribuiscono in media per il 20-30%.** Esiste anche una piccola produzione endogena, chiamata acqua metabolica, che deriva dalle reazioni di ossidazione dei nutrienti durante il metabolismo energetico. È, però, una quota non sufficiente a coprire il fabbisogno idrico quotidiano. Secondo i LARN, cioè i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana, della Società Italiana di Nutrizione Umana, e le Linee guida per una sana alimentazione italiana, **l'apporto totale di acqua raccomandato è di circa 2 litri al giorno per le donne adulte e di circa 2,5 litri per gli uomini.** Questo valore comprende l'acqua introdotta con la dieta, sia quella delle bevande come

tè e caffè, sia quella contenuta negli alimenti. **Il fabbisogno può alzarsi, per esempio, con temperature elevate**, attività fisica intensa, febbre, diarrea oppure in gravidanza e allattamento».

Naturale o frizzante? E l'acqua tiepida al risveglio è utile?

Un'indicazione utile è **sorseggiare acqua durante l'intera giornata**. Attorno a questa abitudine nel tempo si sono rincorse molte mode.

Alla fine degli anni Settanta, negli Stati Uniti **l'acqua in bottiglia è diventata un fenomeno di costume**. Sono nati marchi di lusso e, negli anni Duemila, anche le celebrità hanno iniziato a dichiarare le proprie preferenze.

Oggi è l'epoca delle borracce, che per la Generazione Z, cioè i nati tra il 1995 e il 2009, sono una necessità e una dichiarazione di stile, e dell'acqua tiepida appena svegli, una delle pratiche di benessere diventate più popolari. **«L'acqua tiepida è più una questione di comfort, non di un beneficio clinicamente rilevante per la popolazione generale»**, dice Dinu. «Bere al mattino è utile perché aiuta a reintegrare i liquidi dopo il digiuno notturno. La raccomandazione resta di evitare eccessi di caldo o di freddo».

L'acqua fa dimagrire?

L'altro tormentone riguarda il fatto se l'acqua faccia o meno dimagrire. Un recente studio giapponese pubblicato su *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, ipotizza **un possibile collegamento tra l'anidride carbonica contenuta nell'acqua frizzante e alcuni meccanismi metabolici legati al glucosio**.

«Sono ipotesi che non hanno al momento implicazioni cliniche rilevanti sul bilancio energetico», sottolinea Dinu. «L'acqua in sé non ha un effetto diretto sul dimagrimento perché non aumenta il metabolismo né determina una perdita di peso autonoma. Tuttavia, **berla prima o durante i pasti può favorire leggermente la sensazione di sazietà** e contribuire a ridurre l'introito calorico».

«Inoltre, quando sostituisce bevande zuccherate, riduce l'apporto energetico complessivo della dieta. Invece, **per quanto riguarda l'acqua frizzante, è vero che il gas disciolto può distendere lo stomaco e, in alcune persone, aumentare la sensazione di pienezza**, riducendo nel breve periodo la quantità di cibo consumata. Si tratta però di un effetto modesto e variabile da individuo a individuo».

Infine, non è vero che l'acqua frizzante idrati di più di quella naturale, anche se spesso sembra dissetare di più. «Quando l'anidride carbonica disciolta nell'acqua entra in contatto con la bocca e la lingua, forma piccole quantità di acido carbonico. Questa reazione attiva particolari recettori sensoriali. **Il risultato è una sensazione di freschezza ed effervescenza che il cervello interpreta come particolarmente rinfrescante** e, per molti, più appagante», conclude Cerri.

Alleata dello sport

In alcune condizioni, come durante l'attività fisica intensa o in ambienti molto caldi, è possibile entrare in una fase di lieve sotto idratazione prima di percepire chiaramente lo stimolo a bere. **Una regola empirica dell'idratazione durante l'esercizio fisico indica che se si perde con il sudore più del 2% del proprio peso corporeo, le prestazioni iniziano a diminuire.**

Si ritiene che questa regola derivi da **ricerche militari condotte per preparare i soldati statunitensi al combattimento in climi caldi** durante la Seconda guerra mondiale. «Una diminuzione del 2% è sufficiente a ridurre le prestazioni e si stima che con un calo del 3% la performance possa diminuire di circa il 10%», dice Beltrami.

«La disidratazione induce una serie di risposte fisiologiche, tra cui la riduzione del flusso sanguigno verso la cute per mantenere l'apporto di sangue a cervello, organi e muscoli in attività. Questo può determinare un aumento della temperatura interna, un calo della pressione e quindi affaticamento. **Per questo è importante che lo sportivo si reidrati sia durante sia dopo l'attività fisica.** La reintegrazione con acque ben mineralizzate, ricche di sodio, calcio e magnesio, ha mostrato un recupero più rapido dell'acqua corporea totale e della massa cellulare rispetto all'uso di acque povere di sali».