

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

FUNZIONI DELL'ACQUA

L'**acqua** svolge un ruolo essenziale nel **metabolismo dei nutrienti**, **respirazione** e **termoregolazione**. Inoltre, mantiene la **funzionalità** di diversi **organi** e **apparati**.



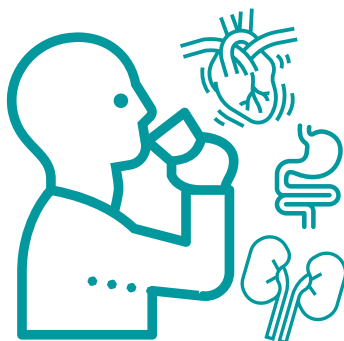
QUANTA ACQUA BERE?

Un **adulto sano** dovrebbe bere **2-2,5 L** di acqua al giorno. Consuma **cibi** e **bevande** ricchi di **acqua**.



IDRATAZIONE E SALUTE

Una **buona idratazione** è un fattore di **prevenzione** e **terapia** per patologie **renali**, **gastrointestinali** e **cardiovascolari**.



Il **fabbisogno idrico varia** a seconda di **età**, **sexo**, **attività fisica** e alcune condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento ecc)..



Miti da sfatare

- 1** La sicurezza dell'acqua di rubinetto non è inferiore a quella delle acque imbottigliate
- 2** Non è vero che l'acqua debba essere bevuta solo al di fuori dei pasti
- 3** Non è vero che acqua e limone purifichino l'organismo