

CHIARA e fresca

L'acqua è l'elemento vitale da cui dipendono salute, benessere e bellezza. A patto che se ne beva a sufficienza (i famosi due litri...)

di **Valentina Sorrenti**

Due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, l'acqua ha una formula semplice eppure fondamentale per il nostro organismo: favorisce la digestione, l'eliminazione delle tossine e mantiene la giusta idratazione. Tuttavia, spesso ci dimentichiamo di bere abbastanza. Per questo Acqua Rocchetta insieme con la Società Italiana di Urologia (SIU) ha creato il *decalogo del buon bere* per ricordare i dieci motivi per cui l'acqua è vitale. Al benessere *in*, dall'interno, è utile però affiancare quello *out*, dall'esterno, grazie ai cosmetici idratanti di nuova generazione.

1. Bere la giusta quantità d'acqua mantiene tutte le funzioni biologiche dell'organismo in equilibrio tra loro: regolarizza la temperatura corporea, migliora la digestione, favorisce il transito intestinale e la diuresi.

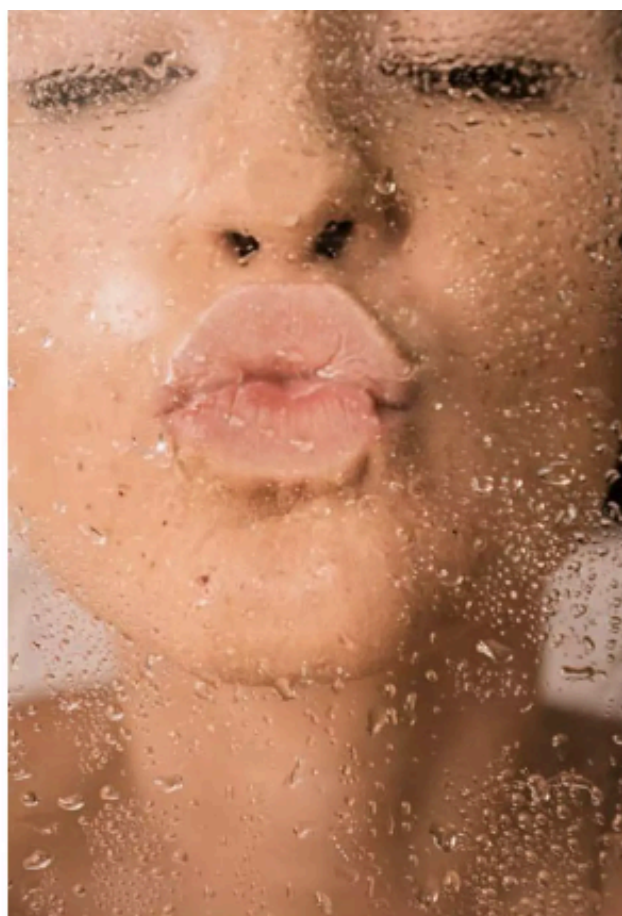
2. Due litri di acqua al giorno, distribuendone l'assunzione durante tutta la giornata, facilitano l'eliminazione delle scorie metaboliche.

3. Compensare le perdite giornaliere di liquidi è importante per la salute. E la scelta dell'acqua fa la differenza, liscia o frizzante, non importa ma deve contenere la quantità minima di minerali.

4. L'acqua è determinante anche per contrastare l'invecchiamento cutaneo perché mantenere un'idratazione costante favorisce la rigenerazione cellulare a vantaggio della salute della pelle.

5. La sete è il primo sintomo della disidratazione, bisogna bere con costanza e monitorare che il colore delle urine sia sempre chiaro.

6. L'acqua fa bene al benessere urologico: in caso di cistite meglio optare per acque oligominerali a basso contenuto di sodio per favorire la diuresi ed eliminare i batteri.



Sopra, da sinistra. Un trattamento ultra rimpolpante che prende ispirazione dalle iniezioni di acido ialuronico: Hydra-Hyal Crème-Gel Hydratante Rimpolpante di Filorga (55 euro). Idratazione profonda, con acido ialuronico e lecitina estratta dal grano: Le Ampolle Idratanti di Royal Beauty (1,49 euro). Una maschera notte senza risciacquo che rimpolpa, leviga, distende e protegge la pelle: Maschera Rimpolpante Pro-Hyaluronic di Patyka (72,90 euro, in farmacia). Protegge e idrata grazie alla vitamina E: Sheer Hydration Broad Spectrum Sunscreen Spf 40 di AlumierrMD (54,50 euro). Una crema in gel con squalano per migliorare l'idratazione: Hydra Zen Gel Cream di Lancôme (55 euro).

7. Le acque con buon contenuto di minerali sono l'ideale anche nei periodi di stress, stanchezza e se si pratica

molto sport. Questi nutrienti sono essenziali per l'organismo ed è utile beneficiarne anche attraverso l'assunzione di acqua.

8. Durante il trattamento e la prevenzione delle recidive della calcolosi meglio scegliere acque con basso residuo fisso. Per scoprire quale sia l'acqua più indicata, basta rivolgersi all'urologo di fiducia.

9. In caso di disturbi prostatici è utile bere acque oligominerali e diminuire o eliminare le bevande alcoliche e superalcoliche che possono contribuire all'infiammazione.

10. Per gli anziani che non hanno particolari problemi di salute sono consigliate le acque calciche, in modo da prevenire il rischio di fratture, e acque magnesiche per favorire l'attività intestinale. |