

## CURATI CON L'ACQUA

Per ogni donna esiste un'acqua su misura. Il metro per scegliere quella ideale per te è fatto di tanti elementi, primi fra tutti lo stile di vita e il tuo stato di benessere. Dall'adolescenza al primo figlio, dall'età d'oro dei trent'anni alla menopausa e oltre, abbiamo interpellato sette superesperti che hanno scelto per te le minerali migliori (e gli utilizzi più efficaci) da provare a tavola, alle terme e come elisir di giovinezza Bevi e ti regoli. Ammettilo: stai spesso fuori casa e mangi in maniera sregolata, dimenticando il ruolo benefico dell'acqua. Ecco, allora, un promemoria per te. «Tutti i giorni dobbiamo rimpiazzare 2,5 litri di acqua. Di più quando fa caldo o si fa attività fisica. Almeno il 50 % di acqua va introdotto come liquido, il resto soprattutto con frutta e verdura», spiega Vincenzo Mirane, segretario della Società Italiana di urologia. «È importante dissetarsi a intervalli regolari durante tutta la giornata, evitando grandi bevute isolate. La sete, poi, insorge quando già esiste una disidratazione in atto, che va invece prevenuta. E mai bere acqua troppo fredda». Come puoi capire se stai bevendo abbastanza? L'urina si presenta color giallo paglierino, mentre in caso di disidratazione diventa giallo scuro. Sudi molto e bevi poco? Sbagliato: bere serve a regolare la temperatura corporea e contrasta l'eccessiva sudorazione. Prima del ciclo l'acqua può aiutarti contro il dolore, il mal di testa e tutti quei disturbi legati alla sindrome premestruale. «In questi casi è indicata quella ricca di magnesio, un minerale prezioso per il sistema muscolare: se manca, infatti, arrivano i crampi, perché anche l'utero è un muscolo», spiega Stefania Piloni, ginecologa. Le acque magnesiate hanno il magnesio superiore a 50 mg/l (in etichetta). Intestino in tilt «In questa fascia d'età si mangia in modo più disordinato: ciò provoca tipicamente la pancia gonfia, irrita il colon e favorisce la stipsi. Bere idrata la mucosa intestinale e ammorbidisce le feci. Meglio, poi, se si usa acqua ricca di magnesio, che ha un ruolo lassativo», dice Piloni. «In caso di stipsi cronica è importante anche l'acqua solfata, in grado di agire su alcuni ormoni che stimolano la motilità intestinale», aggiunge Antonio Fraioli, direttore della Scuola di Idrologia medica dell'Università La Sapienza (Roma). «Sono utili anche le acque ricche di bicarbonato, che facilitano i processi digestivi e contrastano l'acidità di stomaco mentre, per stimolare l'attività intestinale del fegato e della colecisti si possono consigliare acque clorurate», dice Elena Guarneri, nutrizionista. In generale, le acque mediamente minerali, cioè con un residuo fisso tra 500 e 1500 mg/l, hanno una buona azione digestiva, che favorisce le funzioni epatobiliari. E le bollicine? L'acqua gassata è dissetante perché l'anidride carbonica "anestetizza" le terminazioni nervose della mucosa orale. Inoltre, può bloccare la moltiplicazione dei batteri nel prodotto e proteggere l'acqua da contaminazioni. «Però può dare problemi di gonfiore a chi è dispeptico, cioè ha seri problemi di digestione», spiega Fraioli. Per cervelli "sportivi" Dopo 90 minuti di attività fisica intensa anche il cervello si disidrata. Secondo uno studio pubblicato su Human Brain Mapping, quando il cervello soffre la sete si "restringe", e la contrazione della materia grigia sarebbe pari a quella che si registra dopo circa 14 mesi di invecchiamento, o in seguito a 2 mesi e mezzo di Alzheimer. Fortunatamente basta bere 2 bicchieri di acqua perché tutto torni nella norma. E per i sali perduti col sudore? «Durante lo sport vanno bene acque oligominerali (con un residuo fisso inferiore a 500 mg/l) o scarsamente mineralizzate (residuo fisso inferiore a 50), che idratano velocemente. Dopo, è molto utile l'acqua ricca di bicarbonato, che neutralizza l'acido lattico», dice il professor Fraioli. Per la salute della pelle Le acque termali sono ottime alleate della pelle. «Se la cute è delicata e soggetta ad allergie, sono consigliati bagni in acqua salsobromoiodica, dal potere antinfiammatorio, lenitivo e calmante», spiega la dottoressa Roberta Gazzini, specialista in idrologia medica e in medicina estetica. «Ma se, invece, la pelle è caratterizzata da disturbi come l'acne, anche in fase attiva sono utili bagni e vaporizzazioni sul viso di acqua sulfurea, dal forte potere astringente, capaci di restringere i pori, favorendo un'azione anticomedogena». La cura contro l'acne è addirittura convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale, in alcuni centri termali: informati presso la tua Asl. Se non hai l'acne ma una pelle grassa, puoi regolarizzare il sebo attraverso nuovi percorsi termali che sfruttano fanghi ottenuti sempre

con acqua sulfurea: «Lo zolfo svolge un'azione di forte peeling sullo strato corneo dell'epidermide, favorendo l'allontanamento delle cellule morte che aiuta il turnover cellulare. La pelle, così fortemente stimolata (in particolar modo del viso, ma anche del dorso delle mani, del collo, del décolleté, del torace), riprende nuovo spessore, e si ottiene una regolarizzazione del sebo, di cui spesso è troppo ricca. Un ulteriore impacco con acque salsobromoiodiche provvede a innescare un meccanismo di stimolo della ricrescita e di idratazione naturale», spiega la dottoressa Gazzini. Sul sito [www.federterme.it](http://www.federterme.it) trovi un motore di ricerca che seleziona le stazioni termali in base al tuo problema. Per gambe sprint Hai bisogno di rinfrescarti e contrastare i primi segni di gonfiore alle gambe che compaiono già a questa età? «L'ideale è un bagno in vasca con 3 gocce di olio essenziale di cipresso. Il cipresso è un'essenza che contribuisce al ritorno del sangue venoso al cuore, incentivando un'adeguata circolazione. Per chi ha la doccia o poco tempo a disposizione basta chiudere il piatto con il tappo e versare 2 o 3 gocce di olio essenziale sul piatto stesso, ad esempio una buona essenza di arancio amaro, di sandalo o di rosa. Apri l'acqua calda per vaporizzare l'olio, poi entra in cabina per fare la doccia alla temperatura gradita, immersa nel profumo dell'aroma scelto», suggerisce Stefania Piloni, ginecologa e omeopata. Puoi anche optare per un massaggio più energizzante. «Unisci al ghiaccio tritato qualche goccia di olio essenziale di menta e bergamotto, miscela bene e friziona. Se preferisci il ghiaccio, può essere raccolto in un panno di cotone e strofinato o tamponato sul corpo. È un ottimo rimedio anche per varici e capillari superficiali delle gambe». Esegui regolarmente, sotto la doccia, un leggero massaggio con la spugna imbevuta di acqua fresca su tutto il corpo: oltre a riattivare la circolazione aiuta a liberare la pelle dalle tossine e dalle cellule morte. Ora che fa caldo puoi concederti uno di questi momenti ogni giorno. Contro le scottature Se hai scordato la crema protettiva e ora ti ritrovi con una scottatura solare associata a eritema, l'acqua è tra i migliori rimedi di "pronto soccorso", in questi casi. «Infatti, è in grado di arrestare il processo di infiammazione e di preservare la pelle da un rapido peggioramento», spiega Elena Guarneri, medico nutrizionista. «Consiglio di bagnare la parte scottata con un getto di acqua fredda per almeno dieci minuti, evitando di porre sulla pelle olio o altre sostanze grasse. Dopo aver asciugato accuratamente l'area, la si deve avvolgere con una pellicola trasparente per i cibi: evita l'aggressione da parte di polvere o altre sostanze a rischio». Dalla gravidanza in poi Durante la gestazione il fabbisogno di acqua aumenta. «La mamma deve bere per sé e anche per favorire il ricambio del liquido amniotico. Il bimbo, infatti, si trova in una sacca che contiene circa un litro e mezzo di acqua», spiega Piloni. Quale acqua bere? «Quelle ricche di calcio, perché il bambino nel pancione deve costruire il suo scheletro ed è un vero e proprio "ladro" di questo minerale, che sottrae all'organismo materno. Non a caso il fabbisogno di calcio della donna passa da 800 a circa 1200 mg al giorno». Lo stesso vale durante l'allattamento. «Dopo una gravidanza, poi, l'utero diventa un vero e proprio contenitore e per questo il ciclo aumenta in quantità e in durata», aggiunge la ginecologa. «Inoltre, tende ad anticipare, passando da 28-30 giorni a 25-26 giorni. Una situazione a rischio soprattutto in termini di perdita di ferro (più di 1 mg/l). Ecco perché può essere consigliata un'acqua ricca di questo minerale, cioè ferruginosa».

**Contro le cistiti** Soffri periodicamente di cistite? Forse bevi troppo poco. «È noto infatti che, soprattutto nelle donne, sono frequenti le infezioni urinarie favorite da una eccessiva concentrazione delle urine. È la stasi di urine che rappresenta il principale fattore favorente la crescita batterica», spiega il professor Mirane. Ma quale acqua devi scegliere per evitare questi problemi? «Un'acqua oligominerale con basse concentrazioni di sali minerali e, soprattutto, con un minimo contenuto di sodio (iposodica, cioè con meno di 20 mg/l del minerale), che abbia un'azione diuretica e quindi depurativa: il basso contenuto di sali minerali determina, infatti, un lavaggio rapido e intenso delle vie urinarie. Studi scientifici hanno confermato che acque con queste caratteristiche stimolano la funzionalità globale del rene, favorendone le capacità depurative, facilitando l'eliminazione dell'acido urico. Nelle infezioni, inoltre, abbassano rapidamente la carica batterica». Bere non fa ingrassare Molte pensano: meno acqua introduco, meno ne trattengo, meno peso e addio gonfiore e cellulite. L'equazione sembra non fare una piega, ma è sbagliata. L'acqua non contiene calorie, e quindi non ha alcun potere di far ingrassare. Le variazioni di peso che puoi riscontrare dopo una bevuta sono

solo momentanee. E Vlnran, l'Istituto di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, ricorda che la ritenzione idrica non dipende da quanta acqua si beve, ma dai sali contenuti negli alimenti. «Non solo non esiste un'acqua ingrassante, ma in caso di ritenzione idrica il vero nemico è il sodio, per cui è bene scegliere acque iposodiche», spiega Guarneri. «Quando si è a dieta il fabbisogno di acqua (che da anche senso di sazietà) rimane uguale, a meno che il regime non sia iperproteico, perché il maggiore apporto di proteine ai reni e al fegato richiede quantità di acqua superiori anche di un litro al giorno in più. In questi casi è importante anche la presenza di potassio, calcio e magnesio». Bere fa bene alla pelle. L'idratazione della cute dipende per lo più da quella di tutto l'organismo: quando è scarsa, è proprio la "scorta" di acqua della pelle a essere saccheggiata. Così diventa secca e, nel tempo, rugosa. Ritrova la calma «L'acqua tiepida è sedativa e antidolorifica, e un bagno in essa attutisce lo spasmo muscolare su tutto il corpo in maniera omogenea», spiega Piloni. «Lo consiglio a tutte, ma soprattutto a chi è in dolce attesa. Ogni volta che si avvertono contrazioni o si ha il senso di pancia dura, è utile mettersi in ammollo nella vasca d'acqua tiepida: il sacco amniotico si distende. Per lo stesso motivo, se possibile, è importante trascorrere almeno 2-3 ore di travaglio in questo modo, prima di recarsi all'ospedale. Ecco perché alcune donne optano per il parto in acqua». Contro la ritenzione Soffri di antiestetici e dolorosi gonfiori a gambe e braccia, compiaci gli ormoni? Se vuoi dare una mano al tuo corpo, puoi provare questo bagno speciale: «Nell'acqua tiepida della vasca da bagno si scioglie 1 chilo di sale marino integrale a cui si uniscono 4 gocce di olio essenziale di salvia e pompelmo. Dopo il bagno si massaggiano vigorosamente i glutei con un guanto di crine bagnato con estratto fluido di centella asiatica (trovi tutto in farmacia ed erboristeria). Così si combatte la ritenzione idrica», assicura la dottoressa Piloni. Nella vasca in cui hai aggiunto il sale puoi anche provare a camminare avanti e indietro a piccoli passi per alcuni minuti. Sempre in piedi (attenzione a non scivolare), solleva un piede alla volta e disegna dei cerchi spostando l'acqua, per stimolare la circolazione di polpacci e caviglie. Via la buccia d'arancia Per i problemi di cellulite, l'acqua termale può essere un valido aiuto. «Risulta particolarmente indicata l'acqua termale salsobromiodica ipertonica, cioè con un'alta concentrazione salina. In questi casi si arriva a circa 150 g di sale per litro: durante il bagno termale in acqua la salinità elevata, per osmosi, richiama all'esterno i liquidi che ristagnano tra le cellule», spiega la dottoressa Roberta Gazzini, direttore del Centro Benessere delle Terme di Salsomaggiore. L'acqua termale aiuta non solo per la combinazione di oligoelementi in essa contenuti, ma anche per l'effetto di idromassaggio che stimola la circolazione. «Il bagno è, infatti, abbinato a un idromassaggio. È allora possibile utilizzare una particolare modalità "di sfioramento", dove il getto non è perpendicolare al corpo ed è quindi più delicato. Al bagno, inoltre, si possono associare anche altri trattamenti, come massaggi drenanti, linfodrenaggi e fanghi. In uno studio che abbiamo realizzato si dimostra che con sei bagni e sei massaggi anticellulite è possibile ridurre il giro coscia di circa 2,26 centimetri. Questa risposta così eclatante è in parte dovuta all'azione osmotica dell'acqua, ma probabilmente anche alla presenza di iodio che stimola il metabolismo periferico e risveglia così le cellule "addormentate"», aggiunge Gazzini. Fertilità e premenopausa Narra la leggenda che Sofia Loren, ai tempi in cui le tecniche di procreazione assistita non esistevano, abbia avuto il primo figlio dopo un mese di soggiorno alle terme, durante il quale si sarebbe sottoposta a delle irrigazioni vaginali. Fantasie popolari a parte, le acque salsobromiodiche sono indicate innanzitutto per le cure ginecologiche. «Essenzialmente antinfiammatorie, favorirebbero la fertilità in quei casi in cui la presenza di infiammazioni uterine impedisce l'attecchimento dell'embrione», precisa la dottoressa Roberta Gazzini. «Si è visto anche, per esempio, che molte donne in premenopausa, con il ciclo alterato, hanno goduto di una regolarizzazione del flusso grazie a irrigazioni vaginali di acqua salsobromiodica». Contro le vampate In menopausa la temperatura corporea aumenta improvvisamente determinando una maggiore perdita idrica. Quindi occorre bere un po' di più, per la termoregolazione. Ma come la mettiamo con l'incontinenza urinaria, che in questa fase della vita tende a fare la sua comparsa? «Molte donne, proprio per questo, sono costrette a numerosi risvegli notturni per fare pipì e tendono a bere poco a cena e prima di andare a letto. Ma è sbagliato, perché in questo modo aumentano ancora di più le vampate, e ci si risveglia in piena notte letteralmente in un letto di sudore. Consiglio, quindi,

almeno 2 bicchieri di acqua a temperatura ambiente prima di dormire, oltre a due litri in tutta la giornata», dice Piloni. «Suggerisco acqua iposodica, perché l'ipertensione è un rischio». Per l'osteoporosi «Dopo la menopausa il fabbisogno di calcio aumenta fino a 1500 mg al giorno, se non si assumono estrogeni con la terapia ormonale sostitutiva», spiega Andrea Poli, farmacologo del Centro Studi dell'alimentazione Nutrition Foundation of Italy. In questa fase della vita la donna perde più calcio con le urine e spesso limita l'introduzione di latticini perché ha paura del colesterolo alto. L'acqua, allora, diventa una delle fonti ideali di calcio: «È altamente biodisponibile, comparabile a quello contenuto nel latte, poiché è assimilabile al 30-40%», sottolinea Poli. «Via libera quindi alle acque calciche (con più di 150 mg/l di calcio), anche se, per raggiungere un apporto significativo di calcio, possono essere necessarie acque a tenore calcico nell'ordine dei 300 mg per litro». E consigliate dal medico curante. Se ci sono calcoli renali Bere un'acqua ricca di calcio può favorire la formazione di calcoli renali? «Studi recenti hanno ormai dimostrato che non c'è relazione tra il consumo di acque ricche in calcio e l'insorgenza di calcolosi urinaria. È stato, infatti, segnalato il possibile rischio che una riduzione eccessiva dell'apporto di calcio con la dieta o con le acque ingerite possa addirittura aumentare il rischio di calcolosi ossalo-calcica», chiarisce il professor Vincenzo Mirone. Detto questo, chi ha predisposizione alla formazione di calcoli urinari deve bere molto, sia per curare la calcolosi sia per prevenirla. È la "terapia idropinica": consiste nella diluizione urinaria dei sali cosiddetti litogeni, ottenuta appunto con l'aumentato apporto di acqua, preferibilmente a basso contenuto di sali. Amica del cuore L'acqua iposodica calcica è quindi ideale dopo i 45 anni, ed è anche quella più adatta per la prevenzione cardiovascolare. «Dove l'acqua potabile ha un elevato tenore di calcio e magnesio, il rischio di malattie cardiovascolari è sensibilmente ridotto. Si ipotizza che i sali di calcio e magnesio, legandosi ai grassi alimentari, ne riducano l'assorbimento», spiega Poli. «Un basso apporto di sale è alla base di ogni dieta prescritta in caso di ipertensione o problemi renali. Proprio il basso contenuto salino favorisce un potenziamento quantitativo della diuresi che risulta più abbondante e immediata rispetto all'impiego di altre tipologie d'acqua: dunque, in questi casi (e salvo diversa prescrizione medica) sono da preferire le acque a basso contenuto di sodio», conclude il professor Vincenzo Mirone. Ricorda: sono iposodiche tutte le acque con meno di 20 mg per litro di sodio. Per la digestione A volte anche l'acqua termale si può bere: è indicata, in particolare, per favorire l'attività del fegato e della bile. «Si sfrutta un'acqua bicarbonatosolfato-calcica con un residuo fisso di circa 3,5 g: agisce sulla dispepsia gastroenterica e biliare, aumentando la quantità della bile e rendendola più fluida», spiega Bruno Sordi, direttore sanitario delle Terme di Chianciano. Migliora anche la funzionalità e la motilità intestinale, risultando utile nel caso di colon irritabile con stipsi. Inoltre, stimolando la funzionalità delle cellule epatiche, ha un'azione disintossicante adatta a chi usa a lungo dei farmaci. L'acqua viene assunta come bibita a un dosaggio personalizzato e stabilito dal medico. «In alcuni stabilimenti termali, in ambiente controllato, come alle terme di Fiuggi, è possibile sottoporsi ad una terapia termale "spinta", che favorisce l'espulsione dei calcoli renali. Le cure vanno dai 12 ai 15 giorni», aggiunge Mirone. Per la circolazione Insufficienza venosa e linfatica? Vene varicose? «L'acqua ideale è carbonica: i bagni in quest'acqua, infatti, danno una sensazione di calore e un aumento della circolazione, a livello locale», spiega il medico termale Gazzini. «Nelle vasculopatie sono consigliabili anche bagni termali in acqua sa/sobromiodica. Ed è particolarmente adatta l'acqua arricchita di ozono, che garantisce un massaggio delicato». Oltre al bagno, che esercita una ginnastica passiva, si associa anche un percorso vascolare attivo, sempre in acqua termale. Per la circolazione Per tutte le donne in generale, contro i gonfiori e la ritenzione idrica, è efficace una ginnastica vascolare casalinga: «Sotto la doccia è molto utile alternare getti di acqua calda e fredda, partendo dai piedi e risalendo su, fino all'inguine. Col caldo i vasi si dilatano e col freddo si restringono: in questo modo si stimola la circolazione», suggerisce la dottoressa Piloni. Se la doccia fredda è poco gradita, si possono usare anche le spugnature: «Basta mettere una spugna leggermente imbevuta di acqua nel congelatore, fino a che non diventa fredda e poi frizionare forte gli arti inferiori, sempre dalla caviglia in su». Se opti per il bagno, ricorda quanto già consigliato contro i gonfiori e che la temperatura dell'acqua non deve superare i 37- 38 gradi, perché il calore eccessivo dilata i vasi. Tonifica il seno Il seno

comincia a cedere? «Anche in questo caso una spugnatura fredda sulla parte è utile per ridare tono ai tessuti», dice la ginecologa. Il freddo, infatti, richiama un immediato afflusso di sangue e calore alla zona interessata dall'applicazione. I capillari si restringono al primo contatto con il gelo; quindi, si dilatano per far arrivare maggior sangue, la pelle appare arrossata e si avverte una sensazione di calore. È la reazione dell'organismo, che invia più sangue alla zona e mette in moto così un meccanismo che rende tonici i tessuti.

**Allarme pelle secca** Con la menopausa calano gli estrogeni e una loro carenza significa riduzione dello spessore di tutti i tessuti, pelle compresa. Si ha infatti un calo dello strato epidermico (quello superficiale della cute), del collagene presente nel derma (lo strato intermedio), con conseguente diminuzione dello spessore di quest'ultimo e del suo contenuto in fibre elastiche. La cute secca può diventare un problema, soprattutto se perdi il 30% del collagene. Anche le ghiandole, come quelle sudoripare, diminuiscono la loro funzionalità e il pH della pelle spesso diventa meno acido. La soluzione? Aumenta il consumo di acqua, scegliendo fra quelle consigliate in questa pagina.

**Foto: COMBATTE L'ACIDITÀ** Boario offre un'acqua medio minerale solfata (245 mg/l) e iposodica (solo 5 mg/l di sodio) ricca di bicarbonato (304 mg/l) per la digestione. Prezzo indicativo: 0,32 €. **UNA SORSATA ANTIDOLORE** San Pellegrino, medio minerale magnesiacasolfata è un'effervescente naturale ricca di magnesio (52 mg/l) ma anche di prezioso calcio (179 mg/l). Prezzo indicativo: 0,84 €. **OKPERLE SPORTIVE** San Benedetto è un'oligominerale iposodica con un residuo fisso, cioè una quantità di sali (272 mg/l) che la rende "reidratante" dopo l'attività fisica. Prezzo indicativo: 0,42 €. **PURA E LEGGERA** Vitasnella è un'oligominerale iposodica con pochi nitrati (3 mg/l), ed è quindi un'acqua perfetta anche per i bambini più piccoli. Prezzo indicativo: 0,45 €.

**Foto: CELLULITE KO** Levissima, oligominerale iposodica contiene solo 1,9 mg/l di sodio: è consigliata contro la ritenzione idrica. I nitrati, poi, sono solo 1,6 mg/l. Prezzo ind. 0,48 €. **NEI 9 MESI** Uliveto, medio minerale ricca di bicarbonato (171 mg/l) e calcio (152 mg/l), contiene fluoruro (1 mg/l), tutte sostanze che il bimbo, nella pancia, ruba alla mamma. Prezzo ind. 0,53 €. **PER TUTTE** Da alternare alle altre acque a fianco, Rocchetta è un'oligominerale iposodica con basso residuo fisso (177,8 mg/l), ok anche quando sei a dieta. Prezzo indie. 0,52 €. **DIGESTIVA** Con i suoi 1239 mg/l di bicarbonato, Ferrarelle, effervescente naturale, fa digerire bene. Ma anche le ossa ringraziano (calcio: 365 mg/l). Prezzo indie. 0,45 €.

**Foto: ANTI-CALCOLI** Lo dicono anche gli urologi: se rischi i calcoli renali, un'acqua come Fiuggi è ok perché questa oligominerale con poco sodio (7,16 mg/l) ne favorisce l'eliminazione. Prezzo indicativo 0,80 €. **DELICATA** Recoaro è un'oligominerale iposodica con solo 0,9 mg/l di sodio (ok per la circolazione), ideale per tutte le donne di questa fascia d'età. Da alternare con le altre. Prezzo indicativo 0,38 €. **DIURETICA** Amica dei reni, Sant'Elena è una oligominerale che sgorga da una fonte usata per le cure termali. Ha un residuo fisso di 490 mg/l e 18 mg/l di sodio. Prezzo indicativo 1,16 €.