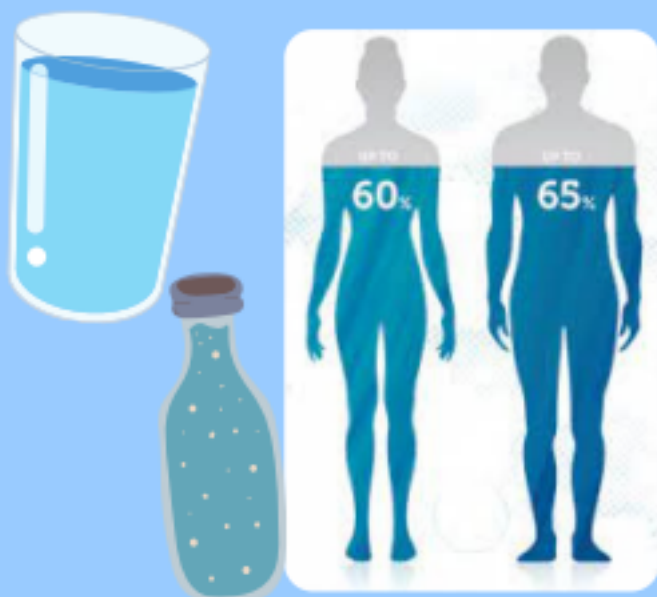


# GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA



L'acqua è un vero e proprio alimento. Necessaria per la sopravvivenza, svolge numerose funzioni nel nostro organismo: entra a far parte di reazioni chimiche, aiuta il trasporto dei nutrienti, interviene attivamente nei processi di digestione e partecipa alla regolazione della temperatura corporea

il corpo è costituito per circa la metà d'acqua: negli uomini la percentuale è leggermente superiore rispetto alle donne, nei neonati la quantità d'acqua si attesta intorno al 75%. Bambini e anziani sono esposti al rischio di disidratazione rispetto agli adulti, è quindi importante bere anche quando non si avverte lo stimolo della sete.

E' consigliato un consumo medio di 1500-2000 ml di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri) anche tra i pasti.

Le fonti d'acqua per sopperire al fabbisogno idrico sono molte e comprendono l'acqua diretta di rete ed in bottiglia, l'acqua presente nelle bevande (succhi, tè, tisane, ecc..) e l'acqua contenuta negli alimenti che consumiamo ogni giorno.

## IN BASE AL RESIDUO FISSO LE ACQUE MINERALI SI CLASSIFICANO IN:

- acqua minimamente mineralizzata = meno di 50
- acqua oligominerale = 50-500
- Acque minerali propriamente dette (acque medio-minerali) = 500-1500
- Acque fortemente mineralizzate = più di 1500

Ricca in sali minerali come ad es. Calcio, magnesio, potassio, fosforo, sodio, rame, iodio, l'acqua contribuisce al loro fabbisogno giornaliero.

# L'ACQUA COME RISORSA LIMITATA

L'acqua è una risorsa fondamentale per la vita sulla terra e proprio per questo va salvaguardata e utilizzata in modo efficace poiché si tratta di una risorsa non illimitata.

Ecco alcune semplici regole per risparmiare acqua e ridurre gli sprechi:

- Preferire la doccia alla vasca: PERMETTE DI RISPARMIARE FINO AL 75% DI ACQUA

- INNAFFIARE LE PIANTE ALLA SERA: ALLA SERA L'ACQUA EVAPORA PIÙ LENTAMENTE



- ATTENZIONE A CHIUDERE I RUBINETTI QUANDO NON SONO UTILIZZATI: DURANTE LA DOCCIA, MENTRE CI SI LAVI I DENTI, ECC...



- NON SPRECARRE IL CIBO: L'ACQUA VIENE UTILIZZATA PER LA PRODUZIONE, IL TRATTAMENTO, LA CONSERVAZIONE E L'IMMISSIONE IN COMMERCIO DEGLI ALIMENTI



- LAVARE LE STOVIGLIE, FRUTTA E VERDURA IN UNA BACINELLA ED UTILIZZARE L'ACQUA CORRENTE SOLO PER IL RISCIAQUO