**L'ACQUA**

Per capire quale importanza abbia l’acqua per la vita umana, immaginiamo di poter "spremere" una persona adulta. Ebbene, se lo facessimo scopriremmo che essa è fatta per la maggior parte d’acqua, fino al 65%. E se poi immaginassimo di "spremere" un bambino piccolo scopriremmo che è fatto ancora più di acqua, fino al 70%. L’acqua, dunque, è un costituente fondamentale dell’organismo umano, ed è per questo che si dice che la sua importanza è inferiore soltanto a quella dell’ossigeno.

Come le vitamine e i sali minerali, anche l’acqua non fornisce energia e, quindi, nemmeno calorie, ma è ugualmente importantissima perché svolge funzioni biologiche fondamentali. Ad esempio, aiuta a mantenere costante, attorno ai 37 °C, la temperatura corporea, scioglie i principi nutritivi e li trasporta in tutti i punti del corpo, permette di eliminare le sostanze di rifiuto e lubrifica le articolazioni e l’esofago.

Essa contiene inoltre una certa quantità di sali minerali, e partecipa a tutte le reazioni vitali. Tutti i principali processi chimici e fisici che avvengono nell’organismo, per potersi compiere, debbono infatti svolgersi in sua presenza.