**IL FABBISOGNO IDRICO**

Ogni giorno perdiamo all’incirca 2,5 litri d’acqua, in molti modi:

· 1,5 l lo perdiamo sotto forma di urina.

· 0,5 l sotto forma di sudore.

· 0,4 l grazie alla respirazione.

· 0,15 l sotto forma di feci.

Data l’importanza vitale dell’acqua per il nostro organismo, è perciò molto importante introdurne altrettanta, sia bevendo che mangiando. Quando ne introduciamo tanta quanta ne abbiamo eliminato, si dice che il nostro corpo è in equilibrio idrico.

Il fabbisogno di acqua non è costante ma varia con l’età. I lattanti, per esempio, devono assumere più acqua rispetto all'adulto, in rapporto al peso corporeo, perché hanno un metabolismo più veloce e una superficie corporea relativamente più elevata. È importante, inoltre, bere una quantità di acqua che sia proporzionata alle calorie fornite dalla razione alimentare: più alto il numero di calorie, maggiore dovrà essere la quantità di acqua. Nel caso di un bambino sono necessari 1,5 ml di acqua per chilocaloria. Questo significa che se un pasto fornisce 350 calorie, sarà consigliabile bere circa 1/2 l di acqua. Per l’adulto è invece consigliabile assumere 1 ml di acqua per ogni chilocaloria.