Uno studio americano e esperti europei sui collegamenti tra longevità, salut

Uno studio americano e esperti europei sui collegamenti tra longevità, salute, un adeguato apporto di liquidi e il dissetante ideale. Secondo lo studio citato qui, gli adulti che ...

Uno studio americano e esperti europei sui collegamenti tra longevità, salute, un adeguato apporto di liquidi e il dissetante ideale.

Secondo lo studio citato qui, gli adulti che assumevano meno liquidi avevano un contenuto di sodio nel siero del sangue (livello di sodio sierico) che si trovava all'estremità superiore dell'intervallo normale, avevano una probabilità più elevata di sviluppare malattie croniche e mostrare segni di invecchiamento biologico avanzato, rispetto a coloro il cui livello di sodio sierico era nell'intervallo medio. Negli adulti che bevevano meno, il rischio di morire in età più giovane è aumentato del 20%.

Christina Manian, consulente nutrizionista americana ed esperta di sistemi alimentari sostenibili, lo spiega così: "In termini semplici: l'acqua che assumiamo durante il giorno aiuta a regolare praticamente tutte le funzioni corporee importanti. I vantaggi di una buona idratazione includono una digestione ottimale e un apporto nutrizionale cellulare, la regolazione della temperatura corporea e una migliore lubrificazione articolare", dice Manian. "Una buona idratazione aiuta anche affinché tutti i nostri organi funzionino in modo ottimale, in particolare il cuore, i reni e il cervello - in questo modo i mal di testa vengono tenuti sotto controllo e la percezione, la memoria e l'umore migliorano. Ma non è tutto: secondo Manian, l'idratazione aiuta i nostri organi a svolgere i processi naturali di disintossicazione, cioè il processo mediante il quale il corpo rimuove le sostanze tossiche.

Lauren Manaker, anch'essa consulente nutrizionista, sottolinea che circa il 75% degli americani è cronicamente disidratato. Questo diventa ancora più frequente (e rischioso) con l'avanzare dell'età, in particolare negli adulti over 60, poiché il corpo immagazzina meno acqua e la sensazione di sete diminuisce con l'avanzare dell'età.

Secondo le raccomandazioni della Società Tedesca di Nutrizione (DGE), il fabbisogno di liquidi dovrebbe essere coperto principalmente da acqua e altre bevande a basso apporto energetico. Prof. Ingo Froböse della Sporthochschule Köln consiglia acqua purissima e pulita. Dice: "Abbiamo bisogno di acqua che abbia un'alta capacità di assorbimento, cioè che sia quasi pura, abbia pochi minerali, abbia pochi solidi sospesi perché solo allora può garantire di

poter svolgere rapidamente e efficientemente la sua funzione di trasporto. Molti medici e scienziati, tra cui il professore di scienze della nutrizione Dr. Heseker, sottolineano che il corpo ottiene i minerali dal cibo solido, non dalle bevande. I minerali non dovrebbero avere nulla a che fare nelle bevande perché i minerali inorganici, come quelli che si trovano in acqua, in particolare in acqua minerale, possono "pietrificare" le arterie e renderle fragili e così accelerare ulteriormente il processo di invecchiamento.

Consulta anche altri link su questo argomento in questo canale: Dr. med. Alois Riedler (Austria): Acqua pura e pulita contro le malattie diffuse come pressione sanguigna elevata, ictus cardiaco e cerebrale, reumatismi, cancro oppure osteoporosi.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, biofisico austro-russo. "Quando si acquista un sistema di filtrazione dell'acqua di alta qualità, non ci si deve concentrare solo sulla produzione di acqua purissima e pulita, ma anche su una funzione che dia vita all'acqua "non vivente" alla fine della filtrazione!"

Prof. Dr. Heseker e i suoi scienziati dell'Università di Paderborn: "La fonte di minerali di gran lunga più importante nell'alimentazione umana è il cibo solido!

It's good.
to be truu.