Parte 1

Parte 2/2: Quando i sali minerali nell'acqua possono davvero aiutare Con sforzi intensi (sport, sauna, caldo, diarrea, digiuno) il tuo corpo perde elettroliti come sodio, potassio, magnesio. Ricerca russa ...

Parte 2/2: Quando i minerali nell'acqua possono davvero aiutare

Con sforzi intensi (sport, sauna, caldo, diarrea, digiuno) il tuo corpo perde elettroliti come sodio, potassio, magnesio.

La ricerca russa e gli studi dalla Repubblica Ceca, dalla Polonia e dalla Slovacchia indicano che un valore TDS di almeno 100 mg/l è consigliato per in caso di perdita significativa di liquidi (ad es. sudorazione) contribuire all'apporto di minerali. Troverai il passaggio rilevante a pagina 50/51 (pagina PDF 58/59) in questa fonte.

Importante: Questa raccomandazione non vale in generale - ma in caso di perdita aumentata di sali minerali.

Gli studi mostrano chiaramente: L'uomo copre il suo fabbisogno di sali minerali quasi completamente attraverso il cibo solido. Potassio, magnesio, sodio e altri li trovi soprattutto in verdura fresca, frutta, noci, legumi e latticini.

Acqua potabile? Fornisce solo quantità minime - spesso in forma inorganica, che il corpo ritrova difficile assimilare.

National Academies Press (USA): "L'acqua potabile contribuisce solo in misura ridotta all'assunzione giornaliera di potassio." Fonte

Istituto federale per la valutazione dei rischi BfR (DE): "L'approvvigionamento di sali minerali del corpo avviene principalmente attraverso il cibo solido." Fonte

Conclusione: I minerali si mangiano - non si bevono.

Rimani lucido. Rimani fornito. Stay truu

*quello che dovresti evitare: *l'acqua potabile estremamente dura (TDS > 500 mg/l) secondo gli studi può aumentare l'escrezione di calcio nei reni del 50 % - e così sovraccaricare i reni e favorire i calcoli renali. Fonte * Bottiglie PET con acqua mineralizzata - spesso contaminate da microplastiche Fonte

Riassunto:

* Quotidiano: -> Acqua pura con basso TDS (ad es. osmosi inversa, distillata, artesiana) = ottimale per l'idratazione. * Sforzo: -> Minerali mirati e complementari, non necessariamente attraverso l'acqua stessa.

Per i curiosi: misura tu stesso il TDS (ad es. con un misuratore TDS) oppure chiedi alle aziende idriche locali.

Rimani lucido, rimani trasparente, stay truu.

It's good.
to be truu.