

L'apparato urinario

L'ACQUA DI CUI ABBIAMO BISOGNO

Le necessità di ciascuno sono molto variabili. Attenzione però ai segnali che manda il corpo: anche una disidratazione lieve è dannosa.

Possiamo stare qualche settimana senza mangiare cibi solidi, ma senza bere il corpo va in tilt in pochi giorni. Accade perché siamo fatti di acqua: ogni singola cellula ne è letteralmente piena, il 60-70% del nostro peso è composto da liquidi (da bambini perfino di più, si arriva al 75%). L'acqua garantisce che tutto il corpo funzioni ed è il fiume interno in cui tutto scorre: essendo la principale molecola del sangue, essa trasporta i nutrienti e l'ossigeno alle cellule e porta via scorie e tossine, poi eliminate tramite le urine. È inoltre indispensabile per digerire e per mantenere costante la temperatura interna, ed è un cuscinetto ammortizzatore nelle articolazioni e in organi delicati come l'occhio e il cervello, che letteralmente "galleggia" nel liquido. Se perdiamo più acqua di quella che introduciamo, ci disidratiamo.

SE IL CORPO È ALL'ASCIUTTO. Basta perdere il 7% dei liquidi per avere le allucinazioni, con il 10% in meno si entra in coma. Ma anche una disidratazione più leggera fa male. Se abbiamo perso dal 2 al 5% della nostra riserva idrica siamo più stanchi, deconcentrati, di umore nero e vittime di frequenti mal di testa. La disidratazione, poi, compromette la funzionalità muscolare, portando a crampi e ad alterazioni nell'attività di uno dei muscoli più importanti, il cuore, con la comparsa di tachicardia.


Più spesso però la disidratazione è lieve, ma cronica. E quindi subdola e difficile da riconoscere: i segnali possono essere la stitichezza (perché l'intestino assorbe tutta l'acqua che può dalle feci, che si induriscono) e qualche infortunio di troppo (perché i muscoli sono affaticati e cartilagini e articolazioni all'asciutto vanno incontro più facilmente a distorsioni, stiramenti e così via). Inoltre, la pelle diventa secca e può comparire l'acne, perché non si riescono a eliminare le tossine a dovere. L'indicatore più evidente è ovviamente la sete, accompagnata dalla bocca secca: compare già quando la disidratazione è allo 0,5% ma alcuni la sentono meno.

IL COLORE RIVELATORE. Una spia infallibile è il colore delle urine: se sono trasparenti o giallo paglierino è tutto a posto, se sono scure significa che bisogna bere, perché i reni stanno cercando di risparmiare acqua. Questi organi infatti sono la centrale di smistamento principale dei fluidi del corpo, e devono mantenere il giusto equilibrio. Spiega Giuliano Brunori, presidente della Società italiana di nefrologia: «Quando l'acqua scarseggia, i reni la risparmiano e concentrano le urine, ma ciò aumenta il rischio che si formino calcoli, perché le sostanze nelle urine possono precipitare più facilmente e aggregarsi in "sassolini". Se poi la disidratazione si protrae, il volume del sangue scende, i reni sono poco irrorati e quindi funzionano male, fino all'insufficienza o al blocco».

QUANTO DOBBIAMO BERE? Le necessità di acqua cambiano a seconda dello stile di vita, delle caratteristiche individuali e delle condizioni esterne: chi mangia molto saporito deve bere di più, per eliminare l'eccesso di sale. Lo stesso vale per chi fa sport e deve reintegrare i liquidi persi sudando. «Molto critica è la temperatura corporea, perché per ogni grado in più perdiamo circa un litro d'acqua: con una febbre a 38, quindi, il fabbisogno sale a tre litri», dice Brunori. «Qualcosa di simile accade quando fa molto caldo: in inverno può bastare anche un litro d'acqua al giorno, in estate invece ne serve parecchia di più».

L'idratazione è ancora più importante durante le ondate di calore, ovvero i periodi caratterizzati da temperature particolarmente elevate, sempre più frequenti per via del cambiamento climatico. «In quei giorni si può verificare una disidratazione temporanea che può compromettere la funzionalità dei reni e contribuire alla comparsa di un'insufficienza renale», conclude l'esperto. «I più a rischio sono gli anziani, che avvertono meno la sete e difficilmente bevono a sufficienza». **E**

Elena Meli



Si devono assumere più liquidi se si fa sport, se fa caldo, se si mangiano cibi salati e quando si ha la febbre.

La fastidiosa cistite

La cistite è un'infezione delle vie urinarie causata quasi sempre da batteri. Più comune nelle donne (il 30% va incontro ad almeno un episodio nella vita), passa senza lasciare tracce se trattata con i giusti farmaci, ma se è sottovalutata e si protrae per mesi può invece danneggiare i reni.

I campanelli d'allarme che devono far sospettare una cistite sono peraltro piuttosto chiari: bruciore durante la minzione, dolore al basso ventre e le urine torbide sono tutti segnali a cui prestare attenzione. Nei casi più seri, poi, si può arrivare alla presenza di sangue nelle urine, a volte accompagnata da febbre, debolezza e malessere. «Se si manifestano i sintomi, è fondamentale rivolgersi tempestivamente al medico», spiega **Susanna Esposito**, presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e ordinario di Pediatria all'Università di Perugia. «Solo attraverso l'esame delle urine e l'urinocoltura, mirati a identificare il batterio responsabile

dell'infezione, potrà essere prescritto il trattamento più adeguato». La terapia si basa su antibiotici, che devono essere specifici per il tipo di microorganismo che determina la malattia.

MIRTILLI. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, curare molto l'igiene personale e non trattenere la pipì sono tutte abitudini che prevengono il disturbo. E poiché, soprattutto nelle donne, la cistite può manifestarsi nelle 24-72 ore dopo aver fatto sesso, lavarsi bene e svuotare la vescica dopo un rapporto riduce i rischi. Nel 20% delle persone che soffrono di cistite, il disturbo è ricorrente. In questi casi i medici consigliano degli esami per verificare la presenza di malformazioni delle vie urinarie, che potrebbero favorire l'infezione. Studi recenti dimostrano poi che gli integratori a base di mirtillo rosso aiutano a prevenire le cistiti ricorrenti, perché i flavonoidi contenuti in questi frutti impediscono la colonizzazione delle vie urinarie da parte dei batteri. **M.F.**

Getty Images/Science Photo Libra