

I. P.

L'oro blu è una fonte vitale, un bene che fa bene al nostro organismo. L'assunzione regolare aiuta la salute

Siamo fatti così: al 60% di acqua

La risorsa idrica è sicura, controllata e di ottima qualità, come ci spiega il presidente di Como Acqua

Archivate le feste natalizie, ci troviamo ora a fare i conti con effetti di stravizi ed i peccati di gola concessi.

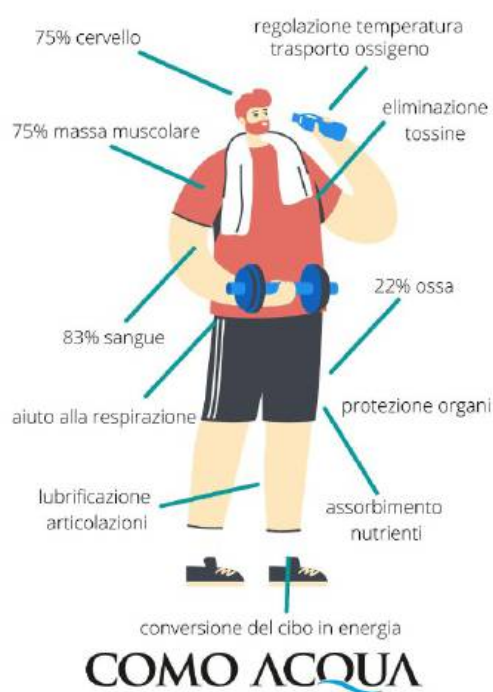
Ecco perché per molti, se non per tutti, gennaio rappresenta il mese dei buoni propositi per antonomasia (dieta inclusa). Si sente parlare di detox, regimi alimentari ipocalorici... quando in realtà poche buone norme sarebbero sufficienti per una remise in forme, come ad esempio un'assunzione regolare di acqua.

Acqua? Sì semplice, fresca e limpida acqua. Nessuno di noi sarà sorpreso sentendo parlare dei numerosi benefici che l'oro blu assicura al nostro organismo, per il quale è una risorsa vitale.

Se è vero che non potremmo vivere senza aria, è altrettanto vero che siamo in grado di resistere solo 14 giorni senza bere: ma già dopo 48 h compaiono i primi segnali di malessere, tra cui un addensamento del sangue ed un affaticamento del cuore.

Una pratica consigliata è quindi di consumare tra i 6 e gli 8 bicchieri di acqua al giorno, così da garantire idratazione al corpo. I numeri non lasciano dubbi: l'85% del nostro cervello è composto da acqua, così come il 22% delle nostre ossa, l'83% del nostro sangue, il 75% dei nostri muscoli. Abbiamo bisogno di acqua e lo capiremo subito sentendoci bene, vivi e pieni di energia! (Tutti i benefici nel box in basso).

Ora che abbiamo ribadito, per chi ancora non li conoscesse, i benefici del consumo di acqua ri-



cordiamo che in Italia abbiamo la fortuna di disporre di una tra le migliori acque del rubinetto, come conferma l'attestato di qualità, certificato di recente dall'Irsa. La risorsa idrica che sgorga direttamente nelle nostre case è sicura, controllata e di ottima qualità, come ci ricorda **Enrico Pezzoli**, presidente di

Como Acqua - gestore unico del Sistema Idrico Integrato della Provincia di Como.

“In veste di ‘custodi’ dell’acqua, i nostri compiti sono molteplici: presiediamo infatti ad ogni tappa che riguarda il Servizio Idrico Integrato - spiega il presidente Pezzoli - Iniziamo con l’approvvigionamento, attingendo alle falde idriche tramite un sistema di pozzi, procediamo poi ad un trattamento biologico per rendere l’acqua idonea al consumo umano, ci occupiamo infine di portarla alle case attraverso un sistema di condotte interrate. Ma il nostro lavoro non si interrompe qui: con la rete fognaria raccogliamo e trasportiamo gli scarichi civili e industriali verso l’impianto di depurazione. Qui sì, ci troviamo dinnanzi all’ultimo step: le acque vengono finalmente trattate e se ne riduce il carico inquinante prima di re-immetterle nell’ambiente”.

L’utility comasca, nata solo due anni fa, nel gennaio 2019, ad oggi gestisce il servizio di acquedotto, fognatura e depurazione di ben 130 Comuni, ed è previsto - entro il 2021 - il subentro in tutte le Amministrazioni Comunali della Provincia di Como. Un impegno importante che risponde alla necessità di garantire a tutti i cittadini di poter disporre della risorsa idrica, nel rispetto dei più alti standard di qualità e sicurezza.

Non ci sono quindi scuse, finito di leggere, per andare al rubinetto e riempire un buon bicchiere d’acqua da bere tutto d’un fiato!

Curiosità

Brindiamo alla nostra salute... con l’acqua. Ecco perché

Brindiamo alla nostra salute... con l’acqua perché:

- Contribuisce alla perdita di peso, dando una sensazione di sazietà e regolando il metabolismo. Del resto, nulla è più light dell’acqua con le sue 0 calorie!

- Aiuta i reni nella loro azione di depurazione del sangue dalle tossine. Un’idratazione sufficiente permette infatti di diluire sali e minerali nel corpo, evitando la formazione di calcoli.

- Ci fa ragionare meglio. Il cervello trova nell’acqua un ottimo carburante

per funzionare perché, una più intensa ossigenazione, incrementa naturalmente concentrazione e attenzione, frenando al contrario la degenerazione cognitiva.

- Protegge il cuore da possibili patologie, alleviandone fatica e sforzi.

- Agevola la digestione e contrasta la stitichezza, combattendo acidità di stomaco e disturbi intestinali.

- Purifica la pelle, regalando un incarnato più sano, luminoso e compatto; l’idratazione non solo consente di eliminare le tossine e i batteri accumulati, ma favorisce anche un’ot-

timale rigenerazione cellulare

- Dà energie e supporta le nostre prestazioni sportive: è necessario bere la giusta dose di acqua prima, durante e dopo lo sport.

- Regola la temperatura corporea mantenendo l’organismo a proprio agio, soprattutto al termine di una sessione sportiva dove la sudorazione è aumentata.

- Rende felici. In un corpo idrato il flusso di sostanze nutritive e di ormoni sarà più efficiente. Questo supporta il rilascio di endorfine, ovvero le sostanze legate alla felicità.

