



## 5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

### Come comportarsi:

- Asseconda sempre il senso della sete e anzi tenta di anticiparlo bevendo circa 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione;
- Bevi frequentemente e lentamente soprattutto se l'acqua è fredda, perché un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare pericolose congestioni;
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua. Bevande diverse (aranciate, cola, succhi di frutta, caffè, tè) vanno usate con moderazione, perché oltre a fornire acqua apportano altre sostanze che contengono calorie (zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (caffaina);
- E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare (la sudorazione serve a regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie);
- In determinate condizioni patologiche (febbre, diarrea), durante e dopo l'attività fisica occorre reintegrare adeguatamente e tempestivamente l'acqua perduta.

## 6. IL SALE? MEGLIO POCO

### Come comportarsi:

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, preferendo comunque il sale iodato;
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini almeno per tutto il primo anno di vita;
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, senape, salsa di soia, etc.);
- Utilizza per insaporire succo di limone e aceto, erbe aromatiche e spezie;
- Scegli quando sono disponibili le linee di prodotti a basso contenuto di sale e consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi in sale (snacks salati, patatine in sacchetto, etc.).

**Il sodio di cui abbiamo bisogno si trova già negli alimenti allo stato naturale.**

## 7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SI, SOLO IN QUANTITA' CONTROLLATA

### Come comportarsi:

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti, preferendo quelle a basso tenore alcolico (vino e birra);
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano;
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o far uso di apparecchiature pericolose;
- Evita o riduci il consumo di alcol se assumi farmaci;
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in soprappeso o obeso.