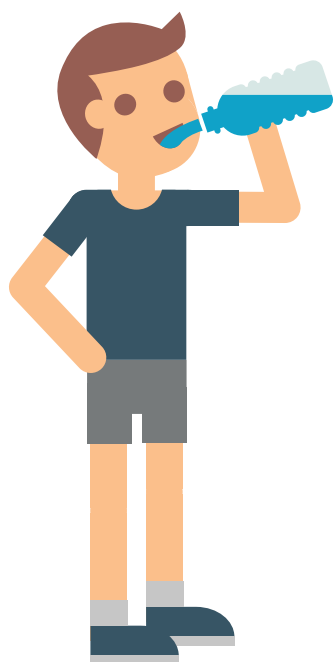
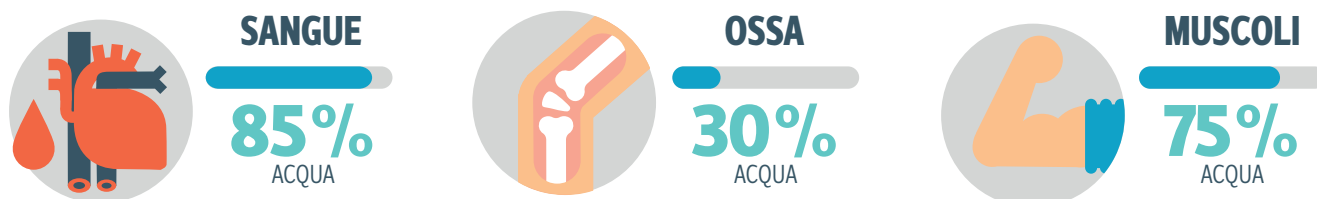


# ACQUA, "DENTRO" E "FUORI"

Non esiste un sistema all'interno del nostro corpo in cui l'acqua non intervenga: viene continuamente persa e consumata. Per questo va altrettanto frequentemente reintegrata dall'esterno



Di **Miriam Cornicelli**  
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Tutti sappiamo quanto sia importante bere acqua. A tanti sarà capitato di leggerlo sui libri o su internet, ad altri di sentirsi dire dal medico o da uno specialista “bere è importante”, “bisognerebbe arrivare almeno ad 1,5 litri di acqua al giorno”. Altri avranno pensato “dovrei bere di più” o “se non ho la bottiglia davanti, mi dimentico di bere”. Ma perché è così essenziale?

## “Dentro”, l'acqua nel corpo

Il principale componente del nostro corpo è l'acqua. Alla nascita costituisce il 75% circa del peso corporeo, il 55-60% in età adulta, per poi ridursi nell'anziano. Varia inoltre a seconda del sesso e del peso corporeo. Nello specifico, il 75% dei muscoli e degli organi interni, il 10% del tessuto adiposo e il 30% dello scheletro sono formati d'acqua. Più della metà dell'acqua totale del corpo si trova nelle cellule, una piccola percentuale nel plasma e nella linfa, e circa un quarto negli spazi tra le cellule (acqua extracellulare).

Ha numerose e insostituibili funzioni: permette il trasporto, la digestione, l'assorbimento e l'utilizzazione dei nutrienti; favorisce il transito intestinale; partecipa in molte reazioni metaboliche e permette al corpo di eliminarne, tramite l'urina, le scorie prodotte. Partecipa alla regolazione della tempera-

tura corporea e della concentrazione dei sali minerali tramite la sudorazione; lubrifica e protegge gli organi interni, oltre a fare da ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti; mantiene l'elasticità di pelle e mucose.

## “Fuori”, l'acqua da integrare

L'acqua è di vitale importanza e per proteggere il nostro stato di salute è necessario mantenere un corretto “bilancio idrico”. Senza cibo, grazie alle riserve, potremmo sopravvivere qualche settimana, ma senz'acqua pochissimi giorni. Deve essere introdotta dall'esterno, tramite bevande e alimenti. Viene continuamente persa e consumata, dunque va spesso reintegrata. La quantità d'acqua da ingerire è regolata dalla sete, il cui centro si trova nel cervello. È un meccanismo molto complesso, ma ha un tempo di risposta ritardato. Spesso interviene quando c'è già una carenza d'acqua. Spesso non è un indicatore affidabile, soprattutto nelle persone anziane. Perdiamo acqua attraverso urine, feci, sudorazione e respirazione. In condizioni normali, un adulto medio ne perde almeno 2 litri al giorno.

Con la sete, il corpo ci esprime un bisogno specifico per l'acqua e non per altre bevande, che in apparenza sembrano soddisfarlo, ma intanto apportano anche zuccheri o alcol. L'acqua non ha calorie, si può bere in qualunque momento, sia durante che fuori dai pasti, naturale o gassata. È una falsa credenza che gassata faccia male; solo in alcuni casi

## QUINTA PUNTATA

Dopo aver parlato di zuccheri nello scorso numero, approfondiamo la quinta direttiva delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN, da due anni CRA-NUT, Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: “Bevi ogni giorno acqua in abbondanza”.

potrebbe dare un leggero fastidio a chi ha già disturbi gastrici e/o intestinali. La variazione del peso corporeo a breve termine è dovuta ad una maggiore perdita o ritenzione d'acqua, quindi è fisiologica e momentanea. È assolutamente inutile limitare l'acqua per contenere il peso, oltre ad essere dannoso. È altrettanto sbagliato evitare di bere per il timore di sudare in eccesso, in quanto sudare è essenziale per la regolazione della temperatura corporea. I LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione, indicano l'assunzione adeguata di acqua per fasce d'età e sesso (vedi schema nella colonna a destra).

I fabbisogni d'acqua possono aumentare in caso di: esposizioni ad alte temperature, sforzo o attività fisica intensa e prolungata, gravidanza e allattamento, o in condizioni patologiche come stati febbrili o diarrea.

#### La disidratazione

La secchezza della bocca è il primo sintomo. Uno stato persistente di disidratazione comporta anche secchezza di pelle e mucose, affaticamento, mal di testa, crampi, debolezza, fino a vertigini, nausea, vomito, tachicardia, diminuita attenzione e concentrazione, o perdita di conoscenza e rischio di coma, nei casi più gravi. La disidratazione può aumentare anche il rischio di calcoli renali.

#### Bottiglia o rubinetto?

Sia l'acqua in bottiglia che del rubinetto sono sicure e controllate. Le acque minerali naturali prelevate alla sorgente sono riconosciute dal Ministero della Salute. Devono rispettare determinate caratteristiche igieniche, chimiche, fisiche e microbiologiche, oltre che presentare proprietà favorevoli alla salute. Anche per l'acqua potabile del rubinetto, è previsto il rispetto di requisiti di salubrità e qualità per essere idonea al consumo umano. I controlli sui sistemi idrici prevedono monitoraggio sistematici e capillari. La sua composizione può influenzare il sapore, ma ciò non significa che sia meno controllata o la qualità peggiore. ♦



## IL PROBLEMA DI ANNA

**Buongiorno, ho ricevuto la diagnosi di celiachia nel marzo 2014 e da allora seguo una dieta ferrea. Ho però notato una stitichezza sempre maggiore, gonfiore addominale e notevoli difficoltà ad evacuare. Premettendo che mangio molte fibre, potete consigliarmi qualcosa che aiuti ad attenuare il problema? Un cordiale saluto, Anna**

Cara Anna, probabilmente sono già sue abitudini, ma le consiglio di consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, prediligere i cereali senza glutine integrali, ricchi di fibra e, se tollerati, anche i legumi, preferibilmente passati e/o filtrati, per limitare il problema del meteorismo.

L'acqua ha un ruolo fondamentale per quanto riguarda la motilità intestinale e la formazione delle feci, è essenziale berne 1,5-2 litri al giorno. L'abitudine di bere al mattino a digiuno un bicchiere di acqua tiepida può portare dei miglioramenti.

È inoltre necessario adottare uno stile di vita attivo; la vita sedentaria può contribuire all'insorgenza della stitichezza. Praticare quotidianamente della sana attività fisica stimola il lavoro intestinale. Nel caso in cui non si verificassero dei miglioramenti, potrebbe essere indicato, come aiuto, l'uso di integratori di fibra o di fermenti lattici per ripristinare la funzionalità dell'intestino e riequilibrare la flora batterica. A tal proposito, le ricordo che gli integratori alimentari, non essendo farmaci, sono a rischio e vanno valutati caso per caso. Sono idonei se presenti in Prontuario o se riportano la dicitura "senza glutine" in etichetta.

## \*LARN, IV REVISIONE ACQUA: ASSUNZIONE ADEGUATA GIORNALIERA



ETÀ ANNI	ACQUA ML
0,5-1	800
1-3	1200
4-6	1600
7-10	1800
Maschi 11-14	2100
Maschi 15-17	2500
Femmine 11-14	1900
Femmine 15-17	2000
Maschi > 18	2500
Femmine > 18	2000
Gravidanza	+ 350
Allattamento	+ 700

## 100 GRAMMI DI

ALIMENTO	ACQUA G
Broccolo crudo	92
Cardi crudi	94,3
Zucca gialla	94,6
Arance	87,2
Melone inverno	94,1
Kiwi	84,6
Latte di vacca intero	87

## SECONDO IL CONTENUTO TOTALE DI SALI MINERALI (RESIDUO FISSO)...

ACQUE	R. FISSO
Minimamente mineralizzate	< 50 mg/l
Oligominerali	50-500 mg/l
Minerali propriamente dette	500-1500 mg/l
Fortemente mineralizzate	> 1500 mg/l



### In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti!

Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



**Gli alimenti indicati con \* sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC o che riportino la scritta "senza glutine" in etichetta; per gli alimenti indicati con \*\* si suggerisce di scegliere tra quelli del Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute.**



© STEFANIA OLIVERI DI CARDAMOMO & CO

## 1 ZUPPA DI AMARANTO CON CAROTE AL CURRY

### Ingredienti per 6 persone

**250 G DI AMARANTO**  
**625 G DI ACQUA**  
**SALE Q.B.**  
**3 CAROTE GRANDI**  
**2 PATATE**  
**1 COSTA DI SEDANO**  
**1 CIPOLLA**  
**CURRY \***  
**PARMIGIANO**  
**2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

### La preparazione

Lavate l'amaranto per togliere eventuali impurità. Mettete l'acqua in una pentola e portate ad ebollizione. Versate l'amaranto e fate cuocere per una mezz'oretta. Lasciate a riposare altri 5 minuti dopo aver spento il fuoco, coprendo la pentola con un coperchio per far gonfiare i semini. Nel frattempo lavate e sbucciate le carote, la cipolla, le patate, il sedano. Tagliate a tocchetti. Mettete l'olio in una pentola e fate soffriggere la cipolla, il sedano, le carote e il curry. Quindi aggiungete le patate e un po' d'acqua fino a coprire le patate, ma senza superare le verdure, salate e fate cuocere fino a quando non saranno morbide. Aggiustate di sale e curry, e frullate. Aggiungete la purea all'amaranto e servite calda con un filo d'olio a crudo e un po' di parmigiano.

PREPARAZIONE  
 **20 MIN**

TEMPO DI  
 COTTURA:  
 **40 MINUTI**



© STEFANIA OLIVERI DI CARDAMOMO & CO

## 2 ZUPPA DI FAGIOLI E CASTAGNE

### Ingredienti per 6-8 persone

**500 G DI FAGIOLI BORLOTTI SECCHI**  
**125 G DI CASTAGNE SECCHE**  
**1/2 CIPOLLA**  
**1 COSTA DI SEDANO**  
**2 CAROTE**  
**1 POMODORO PER SALSA (O UN CUCCHIAIO DI POMODORO PELATO)**  
**3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**  
**1 CUCCHIAINO DA CAFFÈ DI CURRY \***  
**ACQUA Q.B.**

### La preparazione

Mettete a mollo per una notte intera i fagioli insieme alle castagne. Sciacquateli. Lavate, sbucciate e tritate la cipolla, il sedano, le carote. Fateli soffriggere con l'olio e il curry. Unite il pomodoro, tritato anch'esso, e poi i fagioli e le castagne e aggiungete l'acqua fino a superare di due dita i fagioli. Chiudete il coperchio della pentola a pressione e mettetelo su fuoco vivace fin quando non inizia a fischiare. A questo punto dovete abbassare il fuoco e fate cuocere per 20 minuti. Trascorsi i venti minuti, solo quando la pressione è totalmente finita, aprite il coperchio e salate. Condite con il sale solo alla fine, aggiungete del curry (se volete) e un filo di olio a crudo. Se volete potete anche condire gli spaghetti spezzati\*\* con questa zuppa.

PREPARAZIONE  
 **20 MIN**

TEMPO DI  
 COTTURA:  
 **30 MINUTI**



© STEFANIA OLIVERI DI CARDAMOMO & CO

## 3 RISO INTEGRALE CON VERDURE DI STAGIONE E SEMI

### Gli ingredienti per 5 persone

300 G DI RISO INTEGRALE

MEZZA VERZA

3 CAROTE

100 G DI ZUCCA

1 CIPOLLA

SEMI DI ZUCCA, DI GIRASOLE E DI LINO

CURRY \*, CURCUMA, PAPIKA FORTE

SALE

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

ACQUA Q.B.

### La preparazione

Lavate, sbucciate e tritate la cipolla. Lavate e tagliate tutte le verdure (anche a pezzi grandi). Mettete l'olio nella pentola a pressione e fate soffriggere a fuoco bassissimo la cipolla. Aggiungete le verdure, il sale, le spezie e un po' di acqua fino a coprire le verdure di due dita. Chiudete la pentola a pressione e alzate il fuoco, fino a quando non inizia a fischiare. A questo punto abbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per 10 minuti. Fate sfiatare completamente e poi aprite la pentola. Con un frullatore a immersione, frullate tutto. Aggiungete il riso integrale e richiudete la pentola. Alzate il fuoco e aspettate che fischi, quindi abbassate di nuovo la fiamma al minimo e fate cuocere per altri 15 minuti. Prima di aprire la pentola a pressione, lasciate sfiatare completamente. Salate. Servite con semi di girasole, lino e zucca e un filo d'olio a crudo.



PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI  
COTTURA:  
30 MINUTI

## LE FANTASIE IN CUCINA DI CARDAMOMO & CO

### Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Mi piace tutto quello che gira intorno al cibo. Questa passione è nata quando ho saputo di essere celiaca, e con la consapevolezza che non avrei potuto più mangiare tante cose. Al principio ho provato tanta amarezza e rimpianti per non aver mangiato prima tutto quello che avrei potuto. E poi tante sono state le delusioni per esperimenti "sglutinati" immangiabili... come succede quasi a tutti, penso! Ne è passata di acqua sotto ponti da allora e oggi mi è nato un amore per gli impasti lievitati con il lievito madre, tanto da guadagnarmi l'appellativo di Forno Star! Insomma la mia passione per la cucina è nata grazie ad una malattia, chi l'avrebbe mai detto?

### Perché un blog di ricette?

Aprire il blog è stata una conseguenza naturale dopo i primi successi culinari, per insegnare anche ad altri come ritrovare sapori perduti. E poi ho scritto un libro, "Metti un celiaco a cena", per permettere anche a chi non è avvezzo al computer di cucinare facilmente senza glutine. Da quando ho scoperto poi che uno dei miei figli, il più piccolo, è celiaco, la mia missione è diventata "insegnare" a TUTTI a cucinare senza glutine per includere e non escludere nelle situazioni sociali.

### Quali altre passioni o interessi hai?

Da circa due anni con un gruppo di amiche, di cui molte blogger di cucina sg, abbiamo creato Gluten Free Travel & Living, che si occupa di cucina e informazioni sul gluten-free. Insomma, alla fine mi piace pensarmi come la testimonial della rivoluzione in cucina, della liberazione dal glutine e del diversamente cucinato, ma ugualmente buono per tutti. ♦



NELLA FOTO: Stefania Oliveri, insegnante di inglese, ha 47 anni, un marito, 3 figli, due gatti, un cane e il suo blog (Cardamomo & co.), che è come un altro figlio. Insomma una famiglia numerosa.



www.cardamomoandco.ifood.it

**ZUPPA DI FAGIOLI CON CASTAGNE SECCHE**

# Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Frutta, verdura e latte sono alimenti ricchi d'acqua, ne contengono oltre l'85%. Carne, pesce, uova, formaggi freschi circa il 50-80%, biscotti, fette biscottate, grissini, anche senza glutine, ne contengono un quantitativo molto minore, circa il 10%. Altri alimenti secchi quali riso, pasta o altri cereali senza glutine, o ancora i legumi, acquistano

acqua durante la cottura. Invece olio, zucchero e cioccolato hanno un contenuto d'acqua pressoché assente.

Ci idratano anche tè, tisane, infusi o pietanze ricche d'acqua come minestre, passati, vellutate e zuppe, che si prestano benissimo a variegare combinazioni tra legumi, cereali senza glutine, ortaggi di stagione, spezie ed erbe aromatiche. È possibile abbracciare i gusti di tutti e il divertimento è assicurato... non saranno mai uguali!

## LA RICETTA

La ricetta ci offre uno spunto alternativo sull'utilizzo delle castagne, nutriente frutto tipico di questa stagione. Non prevede alimenti di origine animale, non apporta colesterolo, ma parecchia fibra. Oltre alle castagne, anche i fagioli possono provocare gonfiore intestinale. Un'idea? Provare a passarli.

### 1. I FAGIOLI

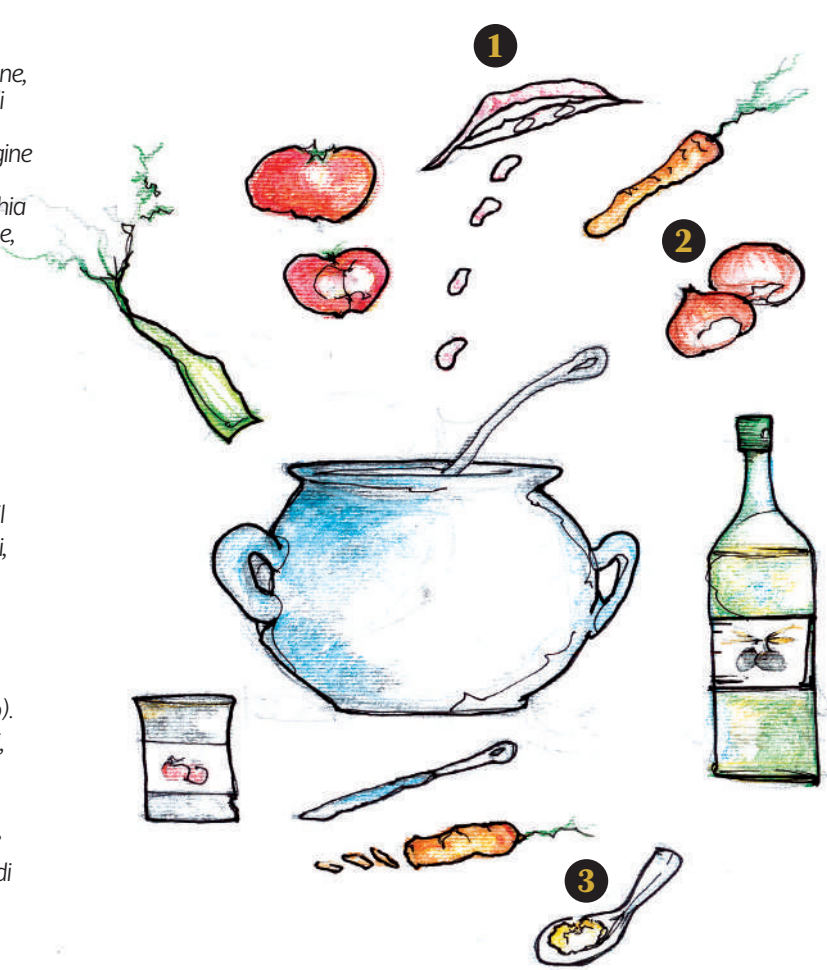
100 g di fagioli borlotti, se secchi, contengono il 10% d'acqua, se freschi, il 61%. Contengono proteine vegetali, vitamine del gruppo B e molta fibra (17,3 g su 100 g di prodotto secco). Per renderli più digeribili, si può aggiungere del bicarbonato nell'acqua di ammollo e delle erbe aromatiche nell'acqua di cottura.

### 2. LE CASTAGNE

Le castagne sono ricche di amidi, fibre, contengono vitamine e sali minerali, soprattutto potassio e fosforo. Sono piuttosto sostanziose, 100 g di castagne fresche apportano 165 kcal, 100 g secche 287 kcal. Il contenuto d'acqua varia, è circa il 56% nelle fresche e 10% nelle secche.

### 3. IL CURRY

Il curry ha un forte potere antiossidante. È costituito da una miscela di spezie e nella sua formulazione classica non sarebbe a rischio per il celiaco. Trovandosi però in commercio miscele contenenti anche cereali vietati, il curry è un ingrediente a rischio e deve essere garantito "senza glutine" o presente in Prontuario!



## LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	<b>312</b>	Carboidrati (g)	<b>47,5</b>
Proteine (g)	<b>16</b>	di cui semplici	<b>7,8</b>
Lipidi (g)	<b>6,4</b>	Fibra (g)	<b>15,8</b>
di cui saturi	<b>0,9</b>	Colesterolo (mg)	<b>0</b>

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.