APA si SANATATEA

Desi nu furnizeaza energie sau calorii, apa este indispensabila in toate etapele nutritiei.

* Ea joaca un rol important in digestie, in formarea secretiei salivare, mestecarea si inghitirea hranei.
* Apa este masiv reprezentata in sucurile digestive care asigura descompunerea alimentelor in partile lor componente.
* Apa joaca un rol important in eliminarea resturilor nedigerate din tubul intestinal prin scaun.
* Apa este mediul in care au loc reactiile biochimice din organism.
* Ca o componenta majora a sangelui, apa transporta substantele nutritive in tot organismul si elimina reziduurile chimice prin intermediul urinei.

***Desi nu furnizeaza organismului nici energie, nici vitamine, apa este un element vital in nutritia organismului***

**Cata apa contine organismul nostru si organele noastre?**

Nou nascutul este alcatuit in proportie de 80% din apa.

La 30 de ani continutul hidric al omului este de 60%.

La 70 de ani continutul hidric al corpului omenesc este de cca 46%. Compozitia corpului nostru arata ca apa ocupa un loc important in organismul nostru. Importanta apei este reflectata si in continutul in apa al diferitelor organe si tesuturi. Astfel, in unele organe cu activitate intensa precum tiroida, splina, rinichiul si creierul, apa atinge proportii de pana la 85%. Muschii contin apa in proportie de 75%, cartilajele 55%, tesutul gras 30%. Chiar si oasele au 20% apa, iar dentina 10%.

Mai mult de jumatate din totalul de apa dintr-un organism se gaseste in celule, restul fiind repartizat in vasele sanguine si limfatice respectiv o mare parte in spatiul dintre celule si vase (spatiul interstitial).

**Ce roluri joaca apa in corpul nostru?**

* ***Mediu de reactie, de transport si solubilizare***

Apa este mediul in care au loc reactiile biochimice din organism. Uneori apa poate sa ia parte la reactiile chimice propriu-zise si sa sufere la randul ei modificari. Se stie ca sangele care circula printr-o retea complexa de canale - arterele, venele si capilarele - este constituit in principal din apa. Ca o componenta majora a sangelui, apa transporta substantele nutritive si hormonii in tot organismul si elimina reziduurile chimice prin intermediul urinei. Toate acestea sunt posibile datorita faptului ca apa este solvent.

* ***Termoreglare***

In cazul depunerii unui efort fizic sustinut incepem sa transpiram. Apa, sub forma transpiratiei care se evapora, ajuta corpul sa se raceasca si astfel sa-si mentina temperatura normala. Tot apa este aceea care contribuie decisiv la uniformizarea temperaturii in interiorul corpului.

* ***Lubrifiant si emolient***

Umezirea ochilor este realizata de secretia lacrimala, a carei componenta principala este apa. Fara aceasta pelicula cu proprietati extraordinare, ochii s-ar usca, s-ar inflama, ar fi extrem de durerosi si pleoapele ar fi nefunctionale.

- ***Spalarea si calirea organismului***

Apa este indispensabila pentru igiena tegumentelor noastre si folosita ca agent extern, constituie unul dintre cei mai placuti si mai energici agenti de calire.

- ***Alte roluri***

Apa joaca un rol important in fiecare faza a digestiei. Sub forma salivei, ne ajuta sa mestecam si sa inghitim hrana. Sub forma sucurilor digestive ne ajuta sa descompunem alimentele in partile lor componente si apoi sa le absorbim. Apa elimina resturile din tubul intestinal prin scaun. Fara apa nu am putea auzi, nu ne-am putea pastra echilibrul. Creierul si maduva spinarii sunt suspendate intr-o camasa subtire de lichid care le protejeaza de cele mai multe socuri accidentale.

**Cata apa se elimina zilnic din organism si prin ce cai?**

Organismul elimina zilnic 1000-1500 ml de apa prin urina, aproape 500 ml prin perspiratia insensibila (vaporii eliminati din plamani prin respiratie), aproximativ 500 de ml prin transpiratie si 100-150 ml prin materiile fecale. Pierderile totale de apa prin toate aceste cai, pe durata unei zile, insumeaza 2000 – 2500 ml de apa.

**Care este necesarul de apa al organismului?**

Necesarul total zilnic este egal cu pierderile totale. Trebuie sa tinem cont de faptul ca o parte din aceste nevoi se asigura din alte surse decat apa de baut. In mod normal hrana contine intre 500-750 ml de apa. Fructele si legumele verzi sunt foarte bogate in apa (cca 80%). De asemenea, in timpul arderilor din organism, se produc inca 300-500 de ml de apa ca produs secundar al metabolismului. Aceasta apa este numita apa metabolica.

Unele cercetari au aratat ca setea este un indicator imperfect al nevoilor de apa ale organismului. Din acest motiv, in general, trebuie sa bem mai multa apa decat simtim ca avem nevoie.

**Cand este cel mai indicat moment sa bem apa?**

De-a lungul intregii zile. Exista un singur interval de timp care face exceptie: evitati sa beti apa inainte, in timpul si imediat dupa mancare pentru a nu dilua sucurile digestive.

Cu o jumătate de oră înainte de masă enzimele digestive sunt secretate în sucul gastric, făcându-l apt pentru digestie. Orice cantitate de apă luată în acest timp, în timpul mesei sau în timp de 2 ore după ce ai mâncat, va dilua sucul gastric. Digestia va fi întârziată şi mai puţin eficientă. Cu cât hrana stă mai mult în sucurile diluate, este predispusă fermentării. Aşa apare disconfortul gastric.

***Necesarul de apa este cca 330 ml/kg corp, variind in functie de alimentatie, activitate, starefiziologica s.a.***

Daca toata portia de apa ar fi inghitita intr-o singura « doza », acest lucru nu numai ca ar fi neplacut, dar ar induce o eliminare rapida de catre rinichi a apei in exces. Astfel, apa nu are timp sa patrunda in spatiul interstitial si nu poate antrena decat o mica parte din produsii metabolici acumulati. De aceea, apa se bea cu inghituri mici, pe toata durata zilei.