



Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

ITALY

→ Drink water in large quantity every day

LINEE GUIDA PER UNA SANA
ALIMENTAZIONE ITALIANA

Bevi ogni giorno **acqua**
in abbondanza

■ Come comportarsi:

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- *Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.*
- *Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.*

→ Anticipate thirst by drinking sufficient water, 1,5 to 2 litres per day