

# 4 FOGLI UILP

21  
NUMERO

LUG. 2024

## L'ACQUA È VITA

L'acqua è un elemento fondamentale per il nostro organismo in ogni fase della vita, lo sappiamo, ma con l'avanzare dell'età occorre fare ancora più attenzione all'idratazione corporea, perché diminuisce il senso di sete e se non si beve abbastanza si è a rischio disidratazione.

L'acqua è necessaria per quasi tutte le funzioni corporee, tra cui la lubrificazione delle articolazioni, la regolazione della temperatura corporea e l'afflusso di sangue nei muscoli. Non averne abbastanza nell'organismo, quindi, può causare gravi conseguenze per la salute.

## SINTOMI DI DISIDRATAZIONE

I sintomi di disidratazione possono presentarsi sia a livello fisico che mentale, poiché i vasi sanguigni si restringono a causa della ridotta quantità di liquidi. Alcuni possibili segni e sintomi clinici sono:

- **crampi muscolari**
- **nausea e vomito**
- **stanchezza e debolezza**
- **vertigini o perdita di coordinazione**
- **bocca secca e/o tosse secca**
- **allucinazioni**
- **brividi o intolleranza al caldo**
- **pelle arrossata**



## I SINTOMI PIÙ COMUNI NELLE PERSONE ANZIANE

Nelle persone anziane, può accadere che non si riesca a diagnosticare con tempestività uno stato di disidratazione, soprattutto se sono presenti altre patologie. A volte, infatti, è possibile che i sintomi della disidratazione vengano confusi con altri malesseri o addirittura ignorati.

Il primo segnale della disidratazione è la xerostomia, cioè la secchezza delle fauci. Poi, si possono manifestare:

- **patina bianca sulla lingua**
- **mancata sudorazione, anche con temperature molto elevate**
- **pelle secca**
- **crampi muscolari e dolori diffusi**
- **stanchezza e sonnolenza insolite**
- **perdita dell'appetito e calo del peso corporeo**
- **nausea e vomito**
- **stipsi e difficoltà intestinali**
- **urine scure**
- **alta temperatura corporea**
- **vertigini**
- **stato confusionale**



## CONSEGUENZE DELLA DISIDRATAZIONE NELLE PERSONE ANZIANE

Non bere a sufficienza (sono raccomandati 2 litri al giorno d'acqua) provoca conseguenze che possono peggiorare la qualità della vita. Anche una lieve disidratazione influisce negativamente sulle prestazioni mentali, accelerando il declino cognitivo (memoria, attenzione, concentrazione e tempo di reazione) e aumentando la sensazione di stanchezza. Le complicazioni comuni associate alla disidratazione includono anche bassa pressione sanguigna, debolezza, perdita di peso corporeo, vertigini, insufficienza renale, infezioni e aumento del rischio di cadute.

### CONSIGLI UTILI

- fissare un obiettivo di assunzione giornaliera di acqua (si consiglia 2 litri), lasciando in evidenza sempre una bottiglia d'acqua;
- l'acqua dovrebbe essere sempre fresca e avere un aspetto gradevole (aggiungere fettine di limone o arancia o cubetti di ghiaccio);
- incoraggiare le persone anziane a mangiare cibi in parte liquidi, come frutta, verdura, yogurt, creme e zuppe.

