

# Come riconoscere la disidratazione

**PREVENZIONE** 12 Luglio 2021

La **disidratazione** è una condizione che si manifesta con l'**eccessiva perdita di liquidi** e con l'alterazione dell'equilibrio di elettroliti come sodio, potassio e cloro.

Il nostro corpo è composto perlopiù da acqua, la quantità presente nell'organismo varia, nell'adulto, dal 50 al 60% del peso corporeo in base al sesso, all'età e a massa muscolare (magra) e massa grassa. Una corretta idratazione è necessaria per la nostra salute e la prevenzione di malattie.

**Le cause della disidratazione** possono essere attribuite al bere poca acqua, ad un'alimentazione poco ricca di frutta e verdura, ad un'eccessiva perdita di liquidi come per esempio sudorazione sia durante episodi febbrili o per attività fisiche impegnative, diarrea indotta da sindromi influenzali o dall'utilizzo di alcuni farmaci come lassativi o diuretici. Ricordiamo anche che **il nostro organismo perde liquidi naturalmente** per le normali funzioni fisiologiche come quelle di mantenere elastica la cute, la respirazione (ancor più attualmente con la mascherina), etc. Queste perdite di liquidi si chiamano "perspiratio" e si possono stimare in circa 500 ml (mezzo litro) di liquidi che perdiamo obbligatoriamente ogni giorno.

Per riconoscere la disidratazione ci sono **sette segnali che possono esserti d'aiuto**:

1. aumenta la sete;
2. le urine hanno un colore scuro ed un odore molto forte;
3. vertigini fino a confusione;
4. senso di stanchezza;
5. bocca, occhi e labbra secchi;
6. scarsa minzione (meno di 4 volte al giorno);
7. episodi di ipotensione passando dalla posizione supina o seduta a quella eretta.

È importante saper riconoscere i segnali per prevenire sintomi gravi come la perdita di coscienza, ma soprattutto ricordiamoci che l'acqua è la benzina del rene e che quindi la **mancanza di liquidi nell'organismo è molto dannosa per il rene** e può portare ad aumenti molto importanti dell'azotemia.

La disidratazione è infatti una delle cause dell'insufficienza renale acuta, per questo consigliamo di fare molta attenzione e di assumere il giusto apporto di liquidi specialmente nei mesi più caldi dell'anno.

In caso di disidratazione è **fondamentale reintegrare i liquidi** bevendo acqua o, **in caso non sentissi lo stimolo della sete, ci sono alimenti o bevande alternative che possono aiutarti.**

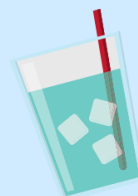
Ricordiamo anche che **gli anziani perdono spesso il senso della sete** per cui è buona abitudine somministrare liquidi agli anziani anche se non lo richiedono, questo aiuta molto ad evitare problemi renali.

È importante sottolineare che quando parliamo di liquidi intendiamo sia varie bevande liquide (latte, bibite non dolci, thè, camomilla etc.), sia cibi molto ricchi in liquidi come frutta e verdura.

Aiutaci a prevenire le malattie renali e a supportare i pazienti nefropatici, **dona ora!**

## 7 SEGNALI DI DISIDRATAZIONE

1. SETE AUMENTATA
2. URINE DI COLORE SCURO CON UN FORTE ODORE
3. VERTIGINI FINO A CONFUSIONE
4. SENSO DI STANCHEZZA
5. BOCCA, OCCHI E LABBRA SECCHI
6. SCARSA URINAZIONE (MENO DI 4 VOLTE AL GIORNO)
7. EPISODI DI IPOTENSIONE, PASSANDO DALLA POSIZIONE SUPINA O SEDUTA A QUELLA ERETTA



Nota: Ogni persona, sana o che soffra di insufficienza renale ha bisogno di acqua in maniera diversa. Consulta il tuo medico per conoscere le tue necessità specifiche.