



# LA DIETA PER LA RITENSIONE IDRICA

## Lo stile di vita come il primo e insostituibile farmaco

di Valeria D'Ulisse

L'acqua è essenziale per la vita e mantenere l'idratazione è importante per le prestazioni fisiche e mentali. Il corpo umano è composto per la maggior parte di acqua. Il contenuto di acqua del corpo diminuisce con l'età, da circa il 75% nei bambini al 60% negli adulti.

La **ritenzione idrica** è un disturbo che colpisce maggiormente le donne; è un fenomeno spesso molto fastidioso, originato da molteplici cause. Scopo di questo articolo è fornire alcune semplici indicazioni di tipo dietetico da utilizzare in quei casi in cui la ritenzione idrica sia causata da uno scorretto stile di vita. Quando si parla di ritenzione idrica di origine alimentare si è soliti puntare il dito unicamente contro il sodio, ma questo è un approccio al problema alquanto superficiale; è vero che il sodio può provocare ritenzione idrica, ma ciò succede solo quando determinati meccanismi non funzionano. Il sodio quindi è solo una delle cause del problema; rimane il fatto che la moderazione nell'uso di questo minerale fa comunque parte di una corretta strategia alimentare.

Per molte persone non sarà facile abituarsi e, soprattutto all'inizio, si potranno utilizzare sali a basso contenuto di sodio oppure si potrà ricorrere all'uso di spezie o verdure per dare più sapore alle pietanze (cipolla, rucola, basilico, rosmarino, origano ecc.). È buona norma inoltre limitare quegli alimenti che, per le loro caratteristiche di produzione o preparazione, sono particolarmente ricchi di sodio come, per esempio, i salumi insaccati e i cibi sotto sale.

Questa strategia può essere affinata ricorrendo al consumo di cibi ricchi di potassio e poveri di sodio (il potassio, come noto, svolge azione diuretica).

### CIBI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

Oltre a limitare l'assunzione di cibi caratterizzati da un elevato apporto di sodio può essere utile orientarsi verso uno stile culinario più sobrio; quindi, pur senza demonizzare niente, si moderi il consumo di cibi fritti o arrostiti (si preferiscano modalità di cottura più semplici come, per esempio, la cottura al vapore o ai ferri), carni grasse, formaggi grassi, pizza, cioccolato e dolci in genere, bevande gassate, alcolici e superalcolici.

### CIBI DA PREFERIRE



L'assunzione di frutta (agrumi, albicocche, ananas, angurie, banane, fragole, kiwi, meloni, pesche) e quella di verdura (asparagi, carciofi, carote, cavoli, cavolfiori, cetrioli, cipolla, finocchi, indivia, lattuga, lenticchie patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, sedano) sono raccomandate; alcuni dei cibi menzionati infatti sono ricchi di potassio e poveri di sodio, altri hanno proprietà diuretiche più spiccate rispetto ad altri alimenti senza contare il buon apporto di vitamina C.

Non vi sono poi controindicazioni nel consumo di formaggi freschi, pasta, pane integrale, carni bianche, carni rosse magre e pesci magri, yogurt magri (ovviamente entro i limiti del corretto fabbisogno calorico).

### LA VITA SANA

Vogliamo infine ricordare che non soffrono di ritenzione idrica quelle donne che:

- praticano regolarmente **sport**;
- seguono costantemente un'alimentazione **sana e ipocalorica**;
- non **bevono**;
- non **fumano**.

Buon **stile di vita** è una locuzione che ricorre spesso nei discorsi salutistici. Nessuno però si assume l'onere di definire cosa sia un buon stile di vita, se non facendolo per grandi linee, affidandosi al solo senso comune.

Un soggetto ha un buon stile di vita se:

1. non fuma;
2. non beve abitualmente alcolici;
3. non fa uso di droghe e/o di sostanze illecite;
4. non è in sovrappeso;
5. non è sedentario;
6. ha un'alimentazione varia ed equilibrata;
7. esegue controlli periodici di prevenzione;
8. non si sente stressato;
9. non si sente depresso;
10. non si sente ansioso.

Certo, smettere di fumare, di bere abitualmente, eseguire controlli periodici imparare a gestire la propria vita, mettersi a fare sport, tutto ciò può essere molto duro, ma il premio sono decine di anni di vita e una qualità dell'esistenza migliore.

**Dott.ssa VALERIA D'ULISSE-BIOLOGA NUTRIZIONISTA ISCRITTA ALL'ORDINE**

**SPECIALISTA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE - DOTTORATO DI RICERCA IN BIOLOGIA MOLECOLARE E CELLULARE - CONSULENTE AZIENDALE HACCP  
RICEVE PER APPUNTAMENTO**

**Q-life Erboristeria e Studio Nutrizione** piazzale Filippo il Macedone, 89 00124 Roma - **Centro Commerciale le Terrazze** Casal Palocco P° PIANO sopra Carrefour int. 14  
**Tel.:** 06.999.27.139 - **Cel.:** 347.45.09.561