

L'acqua, un prezioso alleato per affrontare lunghi viaggi durante le vacanze

Descrizione

(Adnkronos) Il Professore Alessandro Zanasi, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation, spiega quanto sia importante una corretta idratazione durante i viaggi aerei, in treno e in auto per evitare fastidi di gola e contrastare stanchezza e gonfiore. Milano, 26 giugno 2024 Con l'arrivo dell'estate, gli italiani cominciano a spostarsi per un breve weekend fuori città o per raggiungere le mete delle proprie vacanze, trascorrendo lunghe ore in auto, in treno o in aereo. Ma passare troppe ore in viaggio può incidere sul benessere fisico delle persone che rischiano di disidratarsi, con conseguenti fastidi alla gola, senso di stanchezza e gonfiore.

Bere la giusta quantità di acqua, prima e durante il viaggio, consente quindi di restare idratati, evitando i disagi derivanti dalla mancata assunzione di liquidi. Ad esempio, durante un lungo volo, è consigliabile bere due bicchieri di acqua all'ora, che possono aiutare a ridurre le conseguenze dell'aria secca presente all'interno dei velivoli, tutelando il benessere della pelle, oltre che quello del corpo in generale. Inoltre, soprattutto quando si viaggia in auto, è fondamentale riuscire a mantenere alta l'attenzione e la concentrazione, che, nel caso di un fisico poco idratato, si riducono drasticamente. È importante, dunque, anche per evitare colpi di sonno o disattenzione, assumere un'adeguata quantità di acqua.

Sono tanti i fastidi che una costante idratazione può aiutare a ridurre spiega il Professore Alessandro Zanasi, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation. Quando ci si mette in viaggio, è quindi consigliabile bere regolarmente, circa 1,5 litri di acqua nel corso della giornata anche se non si avverte la sensazione di sete, perché il nostro corpo già essere disidratato sebbene non si siano ancora manifestati i sintomi. Quando si viaggia, inoltre, importante scegliere alimenti e bevande con un alto contenuto di acqua, come frutta e verdura fresca evitando alcolici e snack salati.

Fonti

Oguzhan Saitkadiroglu; Ali Yelken; Engin Dondurmaci; Eyup Ozkan; Ali Koc; Ali Ihsan Gunal; Hydration status and blood pressure variability in primary hypertensive patients; 2020 Phillip Watson; Andrew Whale; Stephen A Mears; Louise A Reyner; Ronald J Maughan; Mild hypohydration increases the frequency of driver errors during a prolonged, monotonous driving task; 2015 Sabine Guhenneux; Sophie Gardinier; Frederique Morizot; Isabelle Le Fur; Erwin Tschachler; Skin surface hydration decreases rapidly during long distance flights; 2012

SANPELLEGRINO

Sanpellegrino è l'azienda di riferimento nel campo delle bevande non alcoliche in Italia, con acque minerali, aperitivi analcolici, bibite e tè freddi. I suoi prodotti, sintesi di benessere, salute ed equilibrio, sono presenti in 150 Paesi attraverso filiali e distributori sparsi nei cinque continenti. Sanpellegrino, come principale produttore di acqua minerale, è da sempre impegnata per la valorizzazione di questo bene primario per il Pianeta e lavora con responsabilità e passione per garantire a questa risorsa un futuro di qualità. Un impegno che passa anche attraverso la promozione dell'importanza di una corretta idratazione: Sanpellegrino, infatti sostiene e diffonde i principi di benessere psico-fisico legati al corretto consumo di acqua, facendosi portavoce dell'educazione all'idratazione attraverso un programma che promuove il consumo quotidiano della corretta quantità di acqua, a seconda delle diverse esigenze e stili di vita.

Contatti:

Responsabile relazioni esterne

Gruppo Sanpellegrino

Prisca Peroni prisca.peroni@waters.nestle.com Tel: 02 3197.1

Ufficio Stampa MSL Italia

Marco Rivetta marco.rivetta.ext@mslgroup.com Tel: 02 7733

6280 immediapresswebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. comunicati

Data di creazione

Giugno 26, 2024

Autore

admin

default watermark