BMI vs WC

Un elevato indice di massa corporea (BMI) e un aumento della circonferenza della vita (WC) sono associati al rischio di mortalità, ma quale misura è più efficace nella previsione di mortalità.Alcuni studiosi del Canada hanno analizzato, negli adulti, le associazioni tra BMI, WC, rapporto vita-fianchi (WHR) e tutte le cause di mortalità, in singolo e combinati con le malattie cardiovascolari (CVD) e i tumori, utilizzando un modello di regressione proporzionale.Le CVD e la mortalità per cancro sono state considerate in 8061 adulti (di età compresa tra 18-74 anni) partecipanti al Canadian Heart Health Follow-Up Study (1986-2004). Sono stati definiti modelli di controllo per età, sesso, anno dell’esame, fumo, consumo di alcol e grado di istruzione.Si è evidenziato complessivamente il totale di 887 morti in una media di oltre 13 (SD 3.1) anni di follow-up. Un aumento del rischio di morte per tutte le cause, per le malattie cardiovascolari e per il cancro, sono stati associati con elevazioni di BMI, WC e WHR (P <0,05).Il rischio di morte è stato notevolmente più elevato da un aumento della WC contro BMI o WHR. Il terzile ascendente di ognuna delle [misure antropometriche](http://www.dsmedica.info/cont/030pro/0507/0402/) aveva forte valore predittivo per l’aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari. Al contrario, il rischio di mortalità per tutte le cause è stato solo previsto dai terzili ascendenti di WC e WHR e il rischio di mortalità per il cancro era predittivo solo nei terzili ascendenti di WC.E ancora, il più elevato rischio di rischio di morte per tutte le cause è stato associato con la WC negli adulti in sovrappeso e [obesi](http://www.obesita.it/html/cnt/it/la_patologia.asp) e con WHR negli adulti obesi. Infine, ma non per ultimo, rispetto agli adulti non obesi, gli obesi con una WC elevata avevano un più alto rischio di mortalità per tutte le cause. Secondo gli autori, le misure di BMI e WC hanno un valore predittivo superiore per tutte le cause e per la mortalità causa-specifica. In particolare la misura di WC ha un’efficacia predittiva per il rischio morte in generale e per gli adulti in sovrappeso e obesi. Un’elevata WC ha, dunque, un significato clinico nella previsione del rischio di mortalità che va oltre il calcolo del BMI.I risultati dello studio non fanno altro che confermare l’importanza di eseguire più di una misura antropometrica specie nei soggetti sovrappeso e obesi. Una complessiva valutazione antropometrica permetterà non solo di pianificare una [dietoterapia](http://www.dsmedica.info/cont/030pro/0507/0400/) personalizzata ad hoc, ma anche di monitorare i miglioramenti degli interventi correttivi e di affrontare con maggiore sicurezza i rischi delle eventuali ricadute.

Autore: Patrizia Maria Gatti **Fonte:**[**http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22249224**](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22249224)[Int J Obes (Lond).](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22249224) 2012 Nov;36(11):1450-4. doi: 10.1038/ijo.2011.268. Epub 2012 Jan 17.

## 'acqua e la salute: quanta acqua dobbiamo bere ogni giorno?

L’[**acqua**](http://benessere.paginemediche.it/it/245/tutti-a-tavola/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/tutti-a-tavola/detail_1484_lacqua-fonte-di-vita.aspx?c1=25&c2=389)è un bene prezioso in natura e per la nostra vita. Quanto prezioso? Basti sapere che il **corpo umano** può sopravvivere fino a 10 settimane senza cibo, ma senza acqua la nostra vita si spegne nel giro di pochi giorni.

Il nostro corpo è infatti costituito per la maggior parte proprio dall’acqua: il 60% del nostro peso è dato dall’acqua (addirittura nei neonati il 77%). Per verificare lo stato di**idratazione**del nostro corpo basta '*pizzicare*' un [braccio](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=BRACCIO&ispopup=1',600,%20400)) e vedere in quanto tempo la pelle torna ad essere ben tesa. Come per gli alimenti, esistono quantità raccomandate di acqua da consumare quotidianamente e la **Società Italiana di**[**Nutrizione**](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Nutrizione&ispopup=1',600,%20400))**Umana**ha inserito per la prima volta l'acqua tra i [nutrienti](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Nutrienti&ispopup=1',600,%20400)) elencati nella revisione dei livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti (Larn) relativi al 2012.

E allora scopriamo che ogni giorno, indicativamente, **gli uomini devono bere 2500 ml**, le **donne 2000 ml** e i **bambini 1500 ml**. Fonte di acqua sono non solo le bevande ma anche gli alimenti, soprattutto la [**frutta e la verdura**](http://news.paginemediche.it/it/231/la-mela-del-giorno/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/news/detail_173149_frutta-e-verdura-un-altro-buon-motivo-per-non-farsele-mai-mancare.aspx?c1=25&c2=399). Attraverso uno stile alimentare tradizionale, ciascuno di noi si assicura, grazie agli alimenti, circa 500-700 ml di acqua e, grazie alle bevande, circa 800-1500 ml di acqua.

Importante è bere non solo quando se ne sente il bisogno poiché il [**senso di sete**](http://news.paginemediche.it/it/231/la-mela-del-giorno/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/news/detail_177665_dieci-bicchieri-dacqua-al-giorno-e-non-aspettare-di-avere-sete.aspx?c1=25&c2=399)è controllato dall'ipotalamo, ma questa [ghiandola](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Ghiandola&ispopup=1',600,%20400)) del cervello non è un indicatore sempre affidabile e a volte può scattare in ritardo. Perciò, bisogna **imparare a bere regolarmente durante la giornata**, anche quando si crede di non averne bisogno. Ma perché l’acqua è così importate?

L’acqua garantisce il corretto svolgimento di una serie di funzioni fondamentali: essendo un solvente ha, ad esempio, la funzione di sciogliere e trasportare i principi nutritivi in tutte le [cellule](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Cellula&ispopup=1',600,%20400)); è importantissima per garantire la**regolazione della temperatura corporea** attraverso la [**sudorazione**](http://benessere.paginemediche.it/it/240/primo-soccorso/detail_1461_sudore-quelle-goccioline-fastidiose.aspx?c1=28&c2=5608); contribuisce all’**eliminazione delle scorie**attraverso l’[**urina**](http://benessere.paginemediche.it/it/240/primo-soccorso/detail_1461_sudore-quelle-goccioline-fastidiose.aspx?c1=28&c2=5608)**.**

Ha inoltre una funzione di proteggere alcuni [organi](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Organo&ispopup=1',600,%20400)) delicati come gli **occhi**, l'[orecchio](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Orecchio&ispopup=1',600,%20400)) interno e il cervello che sono infatti ricchi d'acqua, o circondati da acqua oppure posati su un cuscinetto d'acqua. In generale, tutti i sistemi del nostro corpo - circolatorio, urogenitale, respiratorio, digestivo, e persino il sistema nervoso - sono in contatto con l'acqua.

L’acqua è fondamentale anche nel [**sangue**](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Sangue&ispopup=1',600,%20400)), non solo perché è il principale elemento del [plasma](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Plasma&ispopup=1',600,%20400)) (la componente liquida del sangue), ma anche perché ha l'importantissima funzione di regolare il volume del sangue e la sua fluidità: un corpo notevolmente disidratato ha il sangue più denso e, di conseguenza, la circolazione rallentata. Si evince facilmente che mantenere il giusto livello di acqua è fondamentale per far funzionare bene il nostro corpo e che la sua carenza può portare a debilitazioni anche gravi.

[Top](http://magazine.paginemediche.it/it/365/il-punto-di-vista/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/detail_186598_lacqua-e-la-salute-quanta-acqua-dobbiamo-bere-ogni-giorno.aspx?c1=25#Top)

Dott.ssa Etta Finocchiaro

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Clinica

L’acqua è quantitativamente il **componente predominante dell’**[**organismo**](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Organismo&ispopup=1',600,%20400))**umano**: infatti rappresenta circa il 60% del peso di un individuo adulto. Tale percentuale è maggiore nell’infanzia (alla nascita è circa il 77% del peso corporeo), e diminuisce progressivamente con l’età e/o con l’aumentare dei depositi adiposi.

Il [**metabolismo**](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Metabolismo&ispopup=1',600,%20400))**dell’acqua** è strettamente legato a quello del sodio. L’acqua viene introdotta con gli alimenti e le bevande. E' un nutriente essenziale, poichè la quantità di acqua prodotta con il metabolismo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero. L’acqua è coinvolta in una serie di funzioni, e precisamente: è il solvente delle reazioni metaboliche, regola il volume cellulare e la temperatura corporea, permette il trasporto dei [nutrienti](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Nutrienti&ispopup=1',600,%20400)) e la rimozione delle scorie metaboliche.

Conosciamo abbastanza le sue caratteristiche e proprietà? **Sappiamo quale sia la dose giornaliera di acqua di cui abbiamo bisogno?** Tante piccole, grandi curiosità legano l’acqua alla nostra salute: scopriamone alcune.

* **Bere bene è importantissimo**. Per soddisfare le necessità quotidiane dell’organismo, un adulto deve bere almeno 1,5 litri di acqua oppure calcolare 30-35 ml di acqua ogni kg di peso corporeo, comunque nell’adulto un apporto giornaliero di acqua pari a 1 ml/kcal di energia spesa permette di bilanciare le perdite insensibili attraverso i [polmoni](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Polmone&ispopup=1',600,%20400)) e la pelle. Tutto questo in condizioni di normalità ma in caso di febbre, [vomito](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Vomito&ispopup=1',600,%20400)) o [diarrea](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Diarrea&ispopup=1',600,%20400)) ma anche di caldo o permanenza a lungo in luoghi affollati bisogna aumentare il quantitativo idrico di almeno 300-500 cc al giorno. Anche durante l'esecuzione di attività fisica si può aumentare la raccomandazione fino a 1,5 ml/kcal.
* Il **bambino**è particolarmente a rischio di carenza di acqua, per via della maggior quantità di acqua corporea per unità di peso, del turnover più veloce dell’acqua corporea e della ridotta capacità dei [reni](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Rene&ispopup=1',600,%20400)) ad eliminare il carico di soluti derivante dalle [proteine](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Proteina&ispopup=1',600,%20400)). Pertanto si raccomanda un apporto di 1,5 ml/kcal di energia spesa, che tra l’altro corrisponde al rapporto acqua/energia del latte materno e delle formule pediatriche.
* La **gravidanza**è caratterizzata da un aumento delle necessità di acqua per soddisfare il fabbisogno del [feto](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Feto&ispopup=1',600,%20400)) e del liquido amniotico; tale incremento è di circa 30 ml/die. A fine gravidanza, l’acqua corporea totale è infatti stata aumentata di oltre 8 litri. Durante l’allattamento si richiede un aumento molto significativo dell’apporto di acqua poichè produce in media 750 ml/die di latte che é costituito da acqua per l’87%.
* Particolare attenzione deve essere rivolta al soddisfacimento del fabbisogno di acqua nell’**anziano**, specie quando lo stimolo della sete è attenuato e/o quando non può essere soddisfatto autonomamente.
* L'**acqua gassata** è particolarmente ricca di [anidride carbonica](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Anidride%20carbonica&ispopup=1',600,%20400)). Talvolta le sue famose bollicine rappresentano una caratteristica di origine naturale (è il caso dell'acqua effervescente che sgorga da alcune sorgenti), ma in genere si tratta di una peculiarità ottenuta per via artificiale. In quest'ultimo caso, la frizzantezza all'aggiunta di biossido di carbonio (detto anche CO2, anidride carbonica o E290). Al pari di quella minerale e di quella potabile l'acqua gassata è priva di calorie. Aldilà delle sue caratteristiche organolettiche che possono risultare più o meno gradevoli, le bollicine stimolano i [recettori](http://webmail.virgilio.it/cp/imgvirgilio/_javascript:popup_glossario('http:/glossario.paginemediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Recettore&ispopup=1',600,%20400)) del gusto dando una maggiore sensazione di freschezza al palato. E' questo il motivo per cui molte persone la ritengono più dissetante dell'acqua comune, anche se in realtà tale effetto è solo temporaneo.