

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

ACQUA E SALE PER LA VITA

PARTENDO DAL BRAINSTORMING SI DISCUTE SULL'ACQUA E SUL SUO UTILIZZO



SE I DENTI DEVI
SPAZZOLARE,
IL RUBINETTO APERTO
NON DEVI
LASCIARE

INVECE DEL BAGNO
CHE DURI ORE,
FAI LA DOCCIA
CHE HA UN CONSUMO
MINORE

LA CORRENTE DELL'ACQUA
SI PUÒ SFRUTTARE
IN ENERGIA IDROELETTRICA
LA PUOI TRASFORMARE

SE LA BOTTIGLIA
D'ACQUA NON RIESCI
A TERMINARE,
METTILA ALLE PIANTE
COSÌ DA IRRIGARE

The image features a light blue gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

SI PASSA AI MODI DI DIRE

Modi di dire con la parola ACQUA

ACQUA IN BOCCA

Usiamo questa espressione proprio quando vogliamo chiedere di non rivelare un segreto, di non aprire bocca: se abbiamo l'acqua in bocca non possiamo parlare.

PERDERSI IN UN BICCHIERE D'ACQUA

Alte volte Le cose sembrano più difficili di quello che sono in realtà.

Altre volte non vediamo la soluzione di un problema anche se è sotto i nostri occhi oppure ci arrendiamo anche in situazioni banali. In questi casi diciamo che ci perdiamo o ancora peggio che affogiamo in un bicchiere d'acqua.

ESSERE CON L'ACQUA ALLA GOLA

Quando siamo con l'acqua alla gola siamo in grande difficoltà.

COME BERE UN BICCHIERE D'ACQUA

Bere un bicchiere d'acqua: un'azione che facciamo molte volte al giorno e che impara mo già da bambini. Questa espressione

Indica quindi una cosa facilissima, che tutti sono ingrati.

fare.

COME DUE GOCCIE D'ACQUA

Due gocce d'acqua sono uguali e questa espressione è usata per dire che due persone o due cose ~~sono uguali~~ ^{si somigliano moltissimo.}

BUTTARE ACQUA SUL FUOCO

Se una situazione è tesa, due persone litigano e io voglio trovare una soluzione o mitigare l'attenzione, "posso buttare

acqua sul fuoco", come per spegnere un incendio e cercare di fare il possibile per trovare una soluzione.

AVERE L'AQUOLINA IN BOCCA

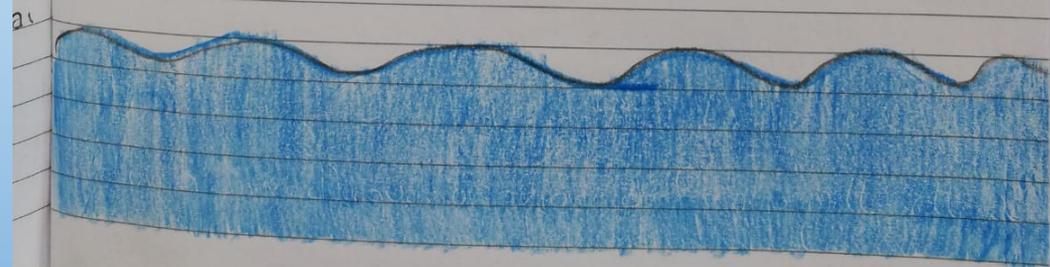
Quando senti un buon odore di cibo o quando vedi un piatto e subito ti viene voglia di assaggiarlo in quell momento ha o ti viene l'agolina in bocca.

ALL'ACQUA DI ROSE

L'acqua di rose ha delle leggere proprietà curative, anche se
non può essere ^{un} usata come farmaco. È per questo che per
di re che affrontiamo ~~un~~ un argomento senza andare in
profondità anche per una situazione che non presenta
difficoltà e che quindi non ha bisogno di particolare
impegno, diciamo che è all'acqua di rose.

COME UN PESCE FUORI D'ACQUA

Si sa che l'ambiente naturale di un pesce è l'acqua e si può
e quindi immaginare che fuori dall'acqua non sia a suo agio.
ecco, questa è la sensazione che possiamo avere anche noi
quando ci troviamo in una situazione che non ci è familiare.
itte re.



STORIA DELL'ORO BIANCO

STORIA DEL SALE: I MILLE USI DELL'ORO BIANCO

Chiamato da Omero *la sostanza divina*, conosciuto dai romani come *oro bianco*, il sale ha da sempre avuto un ruolo fondamentale, non solo nell'alimentazione, ma anche nei rapporti economici e sociali tra culture e paesi.

Quella del sale è, infatti, una storia legata al commercio, al potere, alle superstizioni e alle religioni che, dal Neolitico fino alla Rivoluzione Industriale, ha attraversato oceani, superato deserti e risalito fiumi per unire Europa, Africa, Cina, Russia e America.

In questo articolo, parleremo della **storia del sale**, vedendo in che modo queste piccole gemme di cloruro di sodio sono state adoperate dai popoli, nel corso dei secoli.

Gli usi del Sale nella storia

Gli usi pratici

Conosciuto fin dal Neolitico (10.000 anni fa), il sale inizia la sua storia nel mondo culinario con la comparsa delle prime civiltà stabili che, passando da una vita come cacciatori-raccoglitori ad agricoltori-allevatori, cominciarono a sentire la necessità di proteggere e conservare inalterati cibi e alimenti per lunghi periodi di tempo. E' proprio in questo modo che il sale fu utilizzato, ancor prima che come condimento, come metodo di conservazione, soprattutto per carne e pesce.

Commercio e potere

In epoca Romana, l'uso e la richiesta di sale aumentarono esponenzialmente, rendendo necessario un aumento della produzione e del commercio. Fu questo il periodo della realizzazione di nuove vie di comunicazione, tra cui la famosa Via Salaria che collegava l'Adriatico all'Etruria, creando un ponte diretto tra le saline di Ostia e la foce del Tevere.

Da questo momento in poi, il sale rappresenterà oltre che un'ambita merce di scambio, anche uno strumento di potere. A partire dalla tassa-obolo per il passaggio sulle via salarie, passando per la Gabella richiesta da Filippo il Bello, fino alla tassa sull'importazione, abolita in Italia solo nel 1975, l'oro bianco sarà capace di arricchire popoli e scatenare rivoluzioni: basti pensare alla famosa "Marcia del Sale" guidata da Gandhi nel 1930.

Miti e religioni

E la **storia del sale** non esclude neppure miti e religioni, dove questo elemento è da sempre considerato fonte di poteri particolari. Il sale fu, infatti, utilizzato nel processo di mummificazione dagli Egizi, come medicina dai

Maya o impiegato durante i sacrifici da greci e romani. Nella religione ebraica, il sale diviene simbolo di gioia e fratellanza, mentre nell'Antico Testamento ricorre in numerose parabole e metafore di Cristo, con il significato di saggezza, incorruttibilità e alleanza. Non a caso nel Vangelo, Gesù raccomanda ai suoi discepoli di allontanare gli uomini dalla corruzione del mondo, divenendo "il sale della terra".

Superstizioni

Sul sale esistono moltissime leggende e superstizioni, legate al folklore e alle tradizioni dei diversi popoli. Molti credono che far cadere il sale in terra possa essere fonte di disgrazia, altri ritengono invece che, in unione con l'olio, possa allontanare le forze maligne.

Pochi sanno, poi, che anche il galateo medievale imponeva regole e abitudini sull'uso corretto del sale: era necessario, infatti, maneggiare il sale con attenzione, avendo cura di non toccarlo mai con le mani, ma al massimo con la punta di un coltello.

La **storia del sale** è, dunque, un percorso ricco di interazioni sociali, di rapporti economici e di confluente tra sistemi religiosi e leggendari. Un viaggio che parte dalle origini della civiltà e che, unendo tradizioni, abitudini e culture, giunge sulle nostre tavole tutti i giorni.

Leggende sul sale

Il macinino magico

In un paese non molto lontano viveva un bimbo di nome Tonino. Era solo al mondo, senza nessuno che provvedesse a lui, per cui viveva come poteva.

Il suo lavoro consisteva nell'aiutare a portare le borse piene di cibo alle signore che si recavano a fare la spesa al mercato, in cambio di qualche monetina o di qualcosa da mangiare.

Un giorno una ricca signora, impietosita dagli sguardi che Tonino rivolgeva ad un pollo rimasto sullo spiedo di un girarrosto, glielo comprò e glielo regalò.

Tonino non aveva mai avuto a che fare con un pollo intero ed il solo pensiero di poterlo mangiare tutto lo emozionava. Però successe che, mentre cercava un posto adatto per consumare tanto ben di Dio, incontrò un vecchietto povero ed affamato che gli disse: "Non mi sembra giusto che tu mangi da solo tutto questo pollo, è troppo per te e potrebbe anche farti male."

Fu così che Tonino, un po' per pena e un po' per generosità, prese il pollo e lo porse al vecchio che gli propose uno scambio: il pollo in cambio di un vecchio macinino.

Tonino dell'attrezzo non sapeva proprio che farsene, tuttavia per non offenderlo accettò.

Che meraviglia! Nello stesso istante in cui il macinino passava nelle sue mani, il vecchietto sparì.

Tonino rimase a bocca aperta, sedette sotto un albero e cominciò a pensare chi potesse essere quello strano vecchio e, pensando e ripensando, si addormentò stringendolo al petto.

Fu proprio mentre dormiva che, inavvertitamente, girò la manovella dell'oggetto e tutto quello che stava sognando divenne realtà. Immaginate lo stupore di Tonino quando al suo risveglio trovò materializzato tutto ciò che aveva sognato.

Capi che il miracolo altro non aveva potuto compierlo se non il macinino del vecchio stregone. "Chissà di cosa ancora sarà capace quest'arnese!" Fece girare ancora la manovella e disse: "Ora vorrei essere rivestito con abiti nuovi." Detto fatto, si ritrovò vestito di tutto punto e felice.

Purtroppo, la felicità di Tonino era destinata a durare poco, infatti, nascosti dietro una siepe, stavano ad osservarlo due brutti ceffi. Erano due pirati che, sbarcati da una nave, girovagavano alla ricerca di un ragazzino da rapire per i lavori in stiva. "Che fortuna!", pensarono i due, "un ragazzino per fare le pulizie a bordo ed un macinino magico, non è roba da tutti i giorni!". E così dicendo si avventarono su Tonino che, sorpreso, non ebbe nemmeno la prontezza di reagire.

I pirati portarono Tonino sulla nave e gli intimarono di consegnare al loro capo l'oggetto che aveva tra le mani; costui obbedì.

Il capopirata prese il macinino e credendolo un attrezzo inutile, stava per buttarlo in mare, ma uno dei due pirati lo fermò appena in tempo e gli spiegò dei poteri posseduti.

Subito il capo volle provarlo; girò la manovella e ordinò quello che voleva, ma il macinino non eseguiva quanto gli veniva ordinato. Allora i pirati pensarono di farlo usare a Tonino, sicuramente a lui avrebbe obbedito.

Tonino, impaurito, disse: "Cosa gli devo chiedere?" "Monete d'oro!", gli rispose il capopirata, e così il giovane, girando la manovella del macinino, cominciò a dire: "Dammi monete, dammi monete ...".

La nave era quasi piena d'oro quando, disperato, dalle cucine venne sul ponte il cuoco pirata; era finito il sale e non sapeva come fare per cucinare.

"Non preoccuparti", disse il capo, "il ragazzino risolverà i nostri problemi". E così fu, Tonino ordinò al macinino tanto di quel sale che la nave, già carica di monete d'oro, divenne tanto pesante da affondare con tutto il suo equipaggio.

Tonino si mise in salvo e con poche bracciate fu di nuovo a riva, dove lo aspettavano tutti i cittadini di quel paese che, felici per essere stati liberati da quei brutti ceffi, lo portarono in trionfo per le vie.

Ma il macinino che fine ha fatto? E' ancora nella carcassa della nave pirata che giace sul fondo del mare e non smette di dare tanto tanto tanto sale... ecco perché il mare è salato!

Il mulino e il sale

In un tempo molto lontano viveva, nel paese di Vattelappesca, un uomo povero povero. Una volta ch'egli era andato in città per cercar lavoro, ricevette in dono, non si sa come e non si sa da chi, nientemeno che un mulino fatato.

Era un mulino che macinava quel che uno voleva.
<<Sono ricco! Sono proprio ricco!>> diceva l'uomo fuori di sé dalla gioia; e non vedeva l'ora d'arrivare a casa per mostrare alla moglie il suo tesoro.

Si mise in viaggio col suo mulino e figuratevi come avrebbe voluto avere le ali per far più presto!

A un certo punto della via si unì a lui un mercante, il quale, per passare il tempo camminando, si mise a chiacchierare con lui del più e del meno. Ma il nostro povero uomo aveva una gran voglia di parlare della grande fortuna capitatagli, sicché finì per raccontare ogni cosa al mercante. <<Un mulino che macina tutto quel che si vuole?!>> esclamò il mercante sbarrando tanto d'occhi. <<Non posso crederlo! Non ci credo assolutamente>>.

<<Ebbene: guardate!>>. L'uomo tirò fuori il mulino e comandò: <<Mulino, macina caffè!>> e il mulino macinò caffè; <<Mulino, macina grano!>> e il mulino macinò grano; <<Mulino, macina sale!>> e il mulino macinò sale, ...

Figuratevi il mercante! Subito pensò: <<Come potrò fare per diventare il padrone di questo tesoro?>>

Pensa e ripensa ad un tratto il mercante disse: <<Per accorciare il cammino sarà meglio che attraversiamo questo bosco>>.

Il pover'uomo acconsentì e, quando furono tutti e due nel bosco scuro scuro, il mercante gli dette un sacco di bastonate strappandogli il mulino e portandoselo via di gran carriera.

Adesso bisogna sapere che il mercante ladro per tornare a casa doveva passare il

STORIA DEL SALE

usi dell'oro bianco

oro bianco

IL MOLINO DI SALE



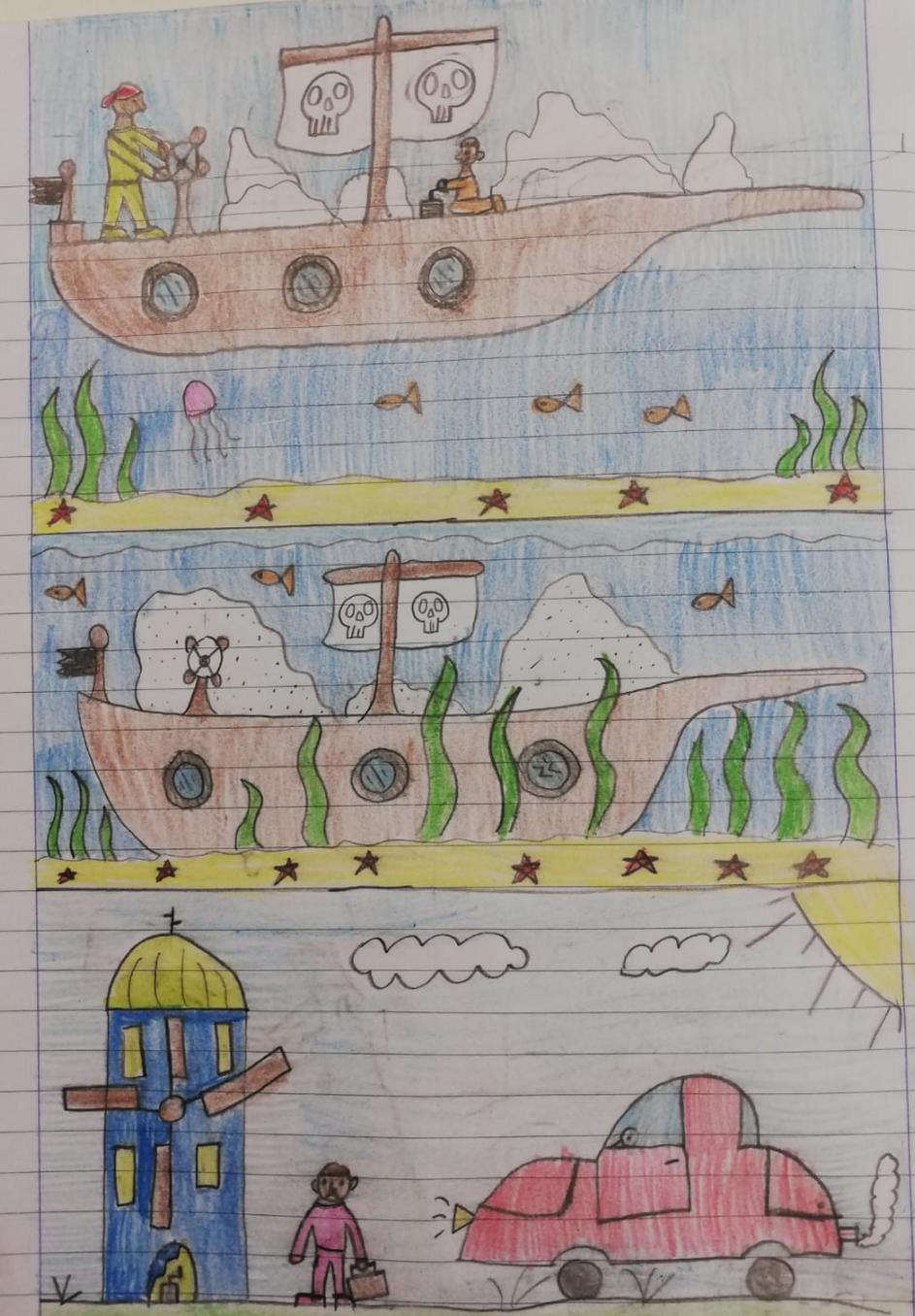
LEGGENDE SUL SALE

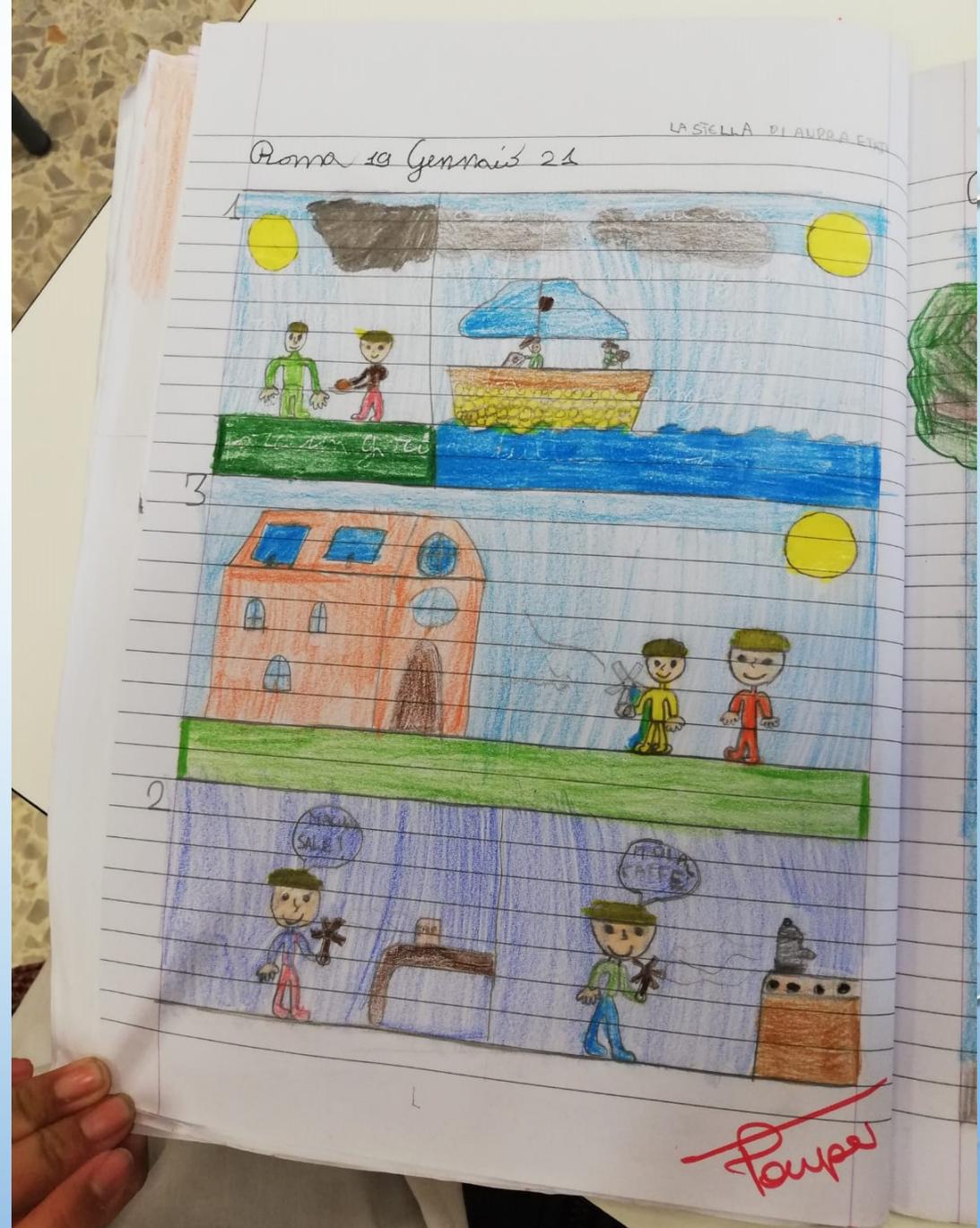
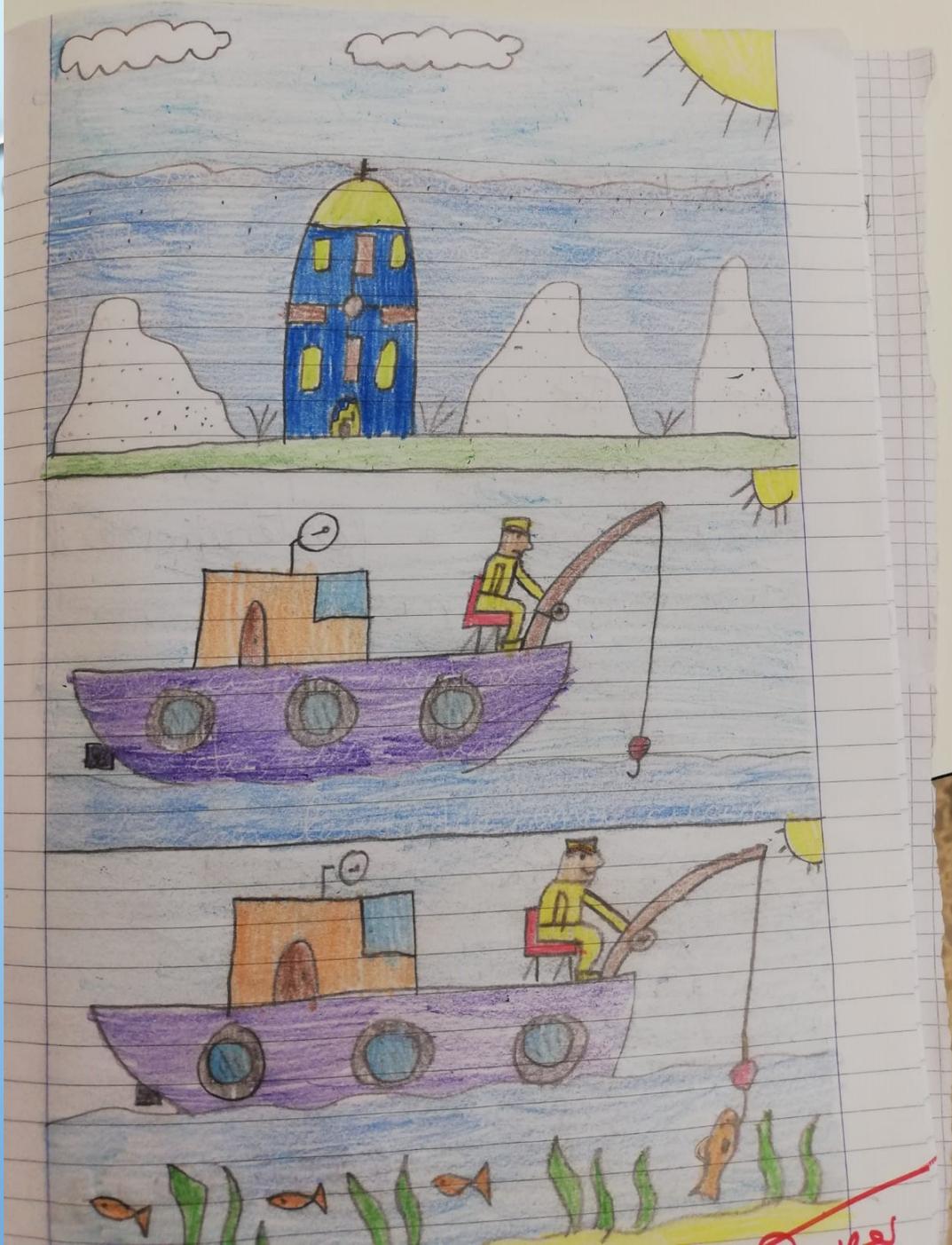


IL MACININO DEL SALE



Roma 21
Ti piace
E' lo ec
alena
redone
rino e
che e'
di be
golori





IL MACININO DEL SALE





lo portava
Ma il maci
giace sul fon
mare è salati
Fu proprio mentre dormiva che, inavvertitamente, tutto quello che stava sognando divenne realtà. Immaginate lo stupore di Tonino quando al suo risveglio trovò materializzato tutto ciò che aveva sognato. Capi che il miracolo altro non aveva potuto compierlo se non il macchinino del vecchio

ia nel
ando da
arono a
ti per
ato.
i, nascosti dietro
che, sbarcati da
i lavori in stiva. "Che
do ed un macchinino
ono su Tonino che,
gnare al loro capo
tile, stava per buttarlo
i spiegò dei poteri
quello che voleva, ma il
i pirati pensarono di farlo
Monete d'oro!", gli rispose
macchinino, cominciò a dire:
le cucine venne sul pont
ucinare.



L'ACQUA NELLE RELIGIONI DEL MONDO

Pochi elementi hanno tanti valori simbolici quanti può vantare l'acqua. Nella mitologia e nella religione, l'acqua è sempre presente come elemento sacro e in tutto il mondo si possono scoprire significati comuni che legano culture anche molto distanti tra loro. Dal cristianesimo al buddismo, dall'induismo all'Islam, l'acqua è sempre protagonista della vita spirituale dei popoli e accomuna tutte le fedi.

ACQUA, SIMBOLO SACRO

L'acqua è un simbolo potente, che assume significati differenti che riguardano sempre i momenti di passaggio più importanti dell'esistenza. È il simbolo per eccellenza della **vita**, della **rinascita** e della **purificazione**, e per questo è anche talvolta presente nei riti funebri. Incarna il **principio femminile**, sia per gli aspetti legati alla **fertilità**, sia per il carattere di elemento liquido, puro, adattabile e ricettivo. È visto come un elemento dalla forza misteriosa, in grado di trasformarsi continuamente, penetrando il suolo e la roccia e nutrendo la terra sotto forma di **pioggia**. La simbologia dell'acqua è articolata e complessa e cambia a seconda del tipo di acqua: l'**oceano**, ad esempio, è tradizionalmente visto come una forza o divinità maschile, mentre le **sorgenti**, vicine alla selva e ai boschi, sono associate a divinità femminili.

CRISTIANESIMO

Nel Cristianesimo l'acqua ha un ruolo fondamentale, essendo associata al **battesimo**, uno dei sacramenti più importanti. Rappresenta la nascita e la purificazione e, non a caso, entrando e uscendo dalle chiese cattoliche è abitudine utilizzare l'acqua benedetta per bagnarsi le dita nell'atto di compiere il segno della croce.

Nella Bibbia e nei Vangeli l'acqua è protagonista di molti passi fondamentali, dal diluvio che Noé affronta con la sua arca piena di animali, all'esodo degli ebrei, quando il Signore apre le acque del Mar Rosso per salvare il popolo dalla persecuzione degli Egizi. Nella vita di Gesù, testimoniata dai Vangeli, molti sono i **miracoli** legati all'acqua, come la trasformazione dell'acqua in vino durante le nozze di Cana, la camminata sulle acque a Tiberiade, la pesca miracolosa.

EBRAISMO

Anche nell'Ebraismo l'acqua riveste un ruolo importante, essendo protagonista delle abluzioni rituali legate alla purificazione, indicate dalla "Legge ebraica" (la Halakhah): si tratta della **tevilah**, un'immersione completa nell'acqua del mare o di un fiume (che prende il nome di "mikvek"), e del **lavaggio rituale delle mani**, che

avvie
matti
yada
accor
in alc

ISLAM

Anch
poter
molti
della
parti
arab
hanr
ritua

BUD

Nel l
pens
chia
veng
com
un b
pers
piog
siml
veng
anci
esse

IND

Nell
a ric
(la l

La v
nel
tutt
nell
gua

avviene in numerose occasioni, ad esempio prima di pregare, quando ci si sveglia al mattino o prima di dormire. Tra le abluzioni una delle più importanti è la **netilat yadayim**, il lavaggio che si compie prima di toccare il **pane**. Ogni lavaggio è sempre accompagnato da una specifica benedizione e le abluzioni sono così importanti che in alcuni casi si può essere addirittura scomunicati per non averle compiute.

ISLAMISMO

Anche nell'Islam l'acqua è simbolo di purezza, della misericordia di Allah e della sua potenza divina. L'acqua è vista come un elemento dalla forza benefattrice. Ritorna in molti passi del **Corano**, sotto forma di fiume sacro, acqua delle oasi, pozzo, elemento della creazione, come nella sura che recita "Dio ha creato tutti gli esseri viventi a partire dall'acqua" (XXIV, 45). Elemento fondamentale e bene prezioso nella cultura araba, ancora oggi è centrale nei rituali di purificazione: per questo, molte moschee hanno una vasca – solitamente collocata in un cortile – destinata alle **abluzioni rituali**, così che il fedele possa purificarsi prima di entrare nel luogo sacro.

BUDDISMO

Nel buddismo l'acqua è simbolo di tranquillità, chiarezza e purezza ed è centrale nel pensiero filosofico orientale. I buddisti la celebrano durante il **Capodanno**, chiamato **Festa dell'Acqua**, una ricorrenza molto importante. In quell'occasione vengono offerte agli anziani ciotole di acqua fresca e doni di varia natura, e ricevono come risposta quattro grazie che corrispondono all'augurio di avere una lunga vita, un bell'aspetto, tranquillità ed energia. L'acqua viene offerta e gettata addosso alle persone, ingaggiando una "**battaglia d'acqua**", sia nell'auspicio di avere delle piogge abbondanti per la stagione della semina del riso sia per lavare simbolicamente la sporcizia accumulata nel corso dell'anno. Ciotole d'acqua fresca vengono poi offerte ogni giorno alle statue di **Buddha** e l'acqua viene utilizzata anche come "strumento" per la meditazione, concentrandosi sul suo fluire e sulla sua essenza.

INDUISMO

Nella religione Indù l'acqua è sacra, tanto che i templi vengono solitamente edificati a ridosso dei fiumi. È un elemento associato a **Vishnu**, colui che detiene il "dharma" (la legge) e che viene chiamato Narayana, ossia abitante delle acque.

La vita in India è ancora oggi concentrata attorno ai corsi d'acqua e immergendosi nel **Gange**, il fiume più grande e più importante del paese, i fedeli possono lavare via tutti i propri peccati; nelle sue acque, le distinzioni di casta decadono. Anche nell'induismo vengono praticati rituali (**poojas**), offerte (**theertha**), preghiere, riti di guarigione e funebri legati all'acqua: dopo la cremazione, i parenti del defunto si

LA TARTARUGA E IL REGGILATTINE

Come si chiamano gli anelli di plastica che tengono insieme le lattine nei pacchi da sei? Reggi-lattine? Ecco, ogni minuto nel mondo 33000 oggetti di plastica come questo finiscono in mare.

La tartaruga nuotava come tutte le mattine
Quando in mezzo al corallo vide un reggilattine
Era bello e scintillante come un quadro di Mirò
Chiuse gli occhi e se ne innamorò
E si sa com'è l'amore quando arriva, che, in effetti,
Non ti accorgi più che l'altro avrà puranche dei difetti
Ed è così che cominciò quella storia fantastica
Di una tartaruga e di un pezzo di plastica

E come sotto il sole d'Agosto le tartarughe appena nate corrono libere verso il mare, così lei corse da lui e gli disse:

Abbracciami Abbracciami Abbracciami per sempre

Io non ti chiedo niente

Ma tu abbracciami per sempre

E si sa, una tartaruga innamorata in fondo al mare

Quando parla

Fa qualcosa tipo: Glu glu glu glu glu... Abbracciami per sempre

Si calcola che un reggilattine gettato in mare possa impiegare fino a 400 anni prima di scomparire. Niente dura per sempre. O quasi.

E poi fu un turbinio di bolle e si trovarono avvinghiati
Fra le onde, sulla sabbia come due innamorati
La tartaruga e quegli anelli fatti di polietilene
Che danzavano al canto di mille balene

Cinque sei sette otto. E ballavano stretti, perché lei gli aveva detto...

Abbracciami Abbracciami Abbracciami per sempre

Io non ti chiedo niente

Ma tu abbracciami per sempre

E si sa, una tartaruga innamorata in fondo al mare

Quando piange

Fa qualcosa tipo: Glu glu glu glu glu... Abbracciami per sempre

Capitano, c'è una tartaruga da salvare Che si torce e si contorce sulla schiuma del mare è come...

È come una danza in mezzo alle onde

Con qualcuno che l'abbraccia ma non le risponde

Poi le passò davanti tutta la vita in un secondo

Dall'inizio fino al momento in cui lo vide lì sul fondo

Lei pensava "Amore mio ti chiedo perdono

La colpa non è tua è colpa dell'uomo..."

Abbracciami abbracciami.... E Abbracciami per sempre io non ti chiedo niente

Ma tu abbracciami per sempre

Abbracciami E intrecciami E incastrami per sempre

Io non ti ho fatto niente

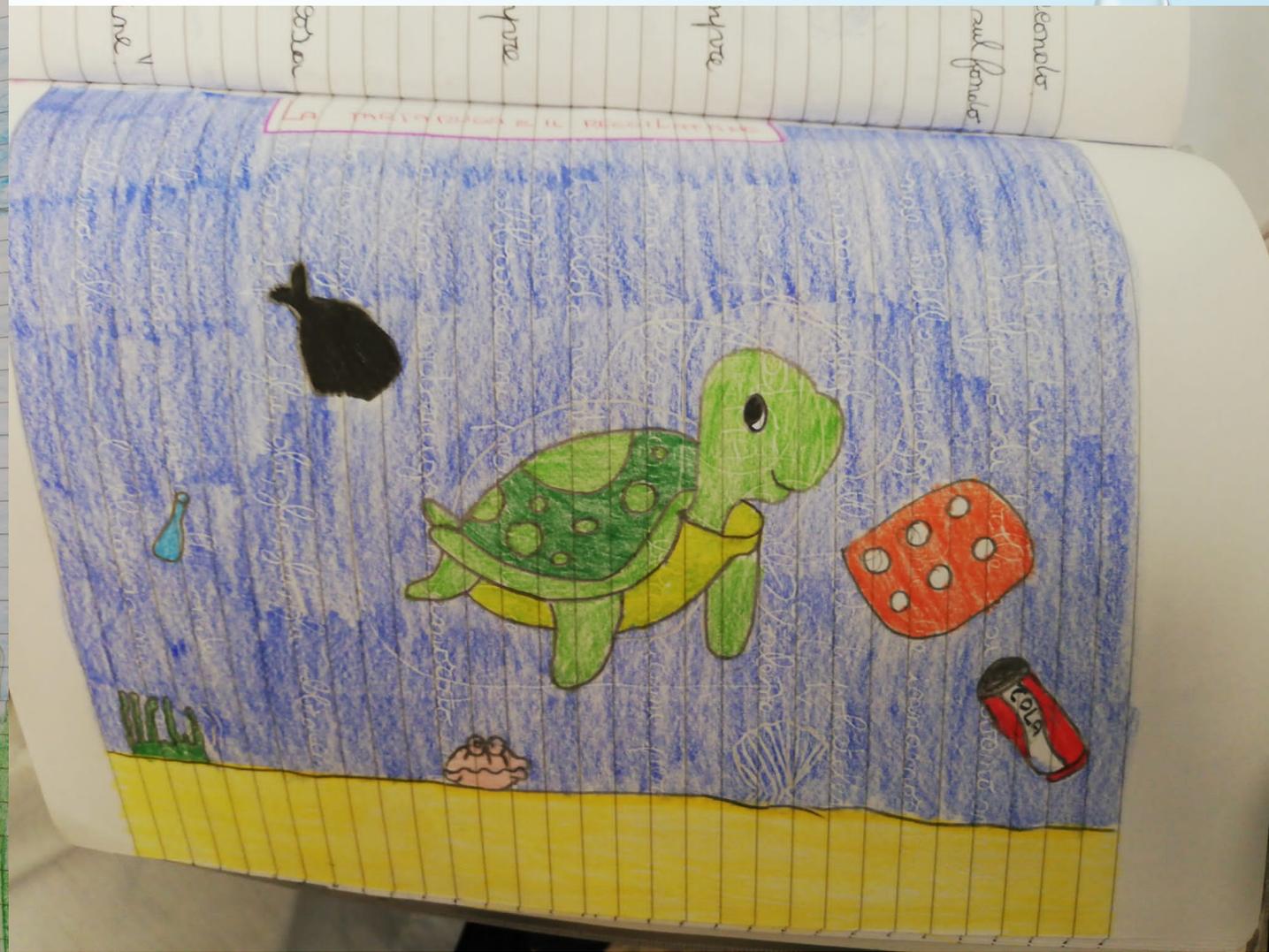
Ma adesso lasciami per sempre

E si sa una tartaruga quando muore fa qualcosa tipo glu glu glu glu glu...

Perché la storia d'amore più bella è quella in cui la tartaruga non incontra mai un reggilattine.

E fa così:

"La tartaruga nuotava come tutte le mattine. Fine."



Acqua sei la vita

Acqua chiara, trasparente
Di salute gran sorgente
Sei la culla della vita
Della sua storia infinita

Principale componente
Di ogni essere vivente
Tu sei liquida o gassosa
Ma comunque sei preziosa

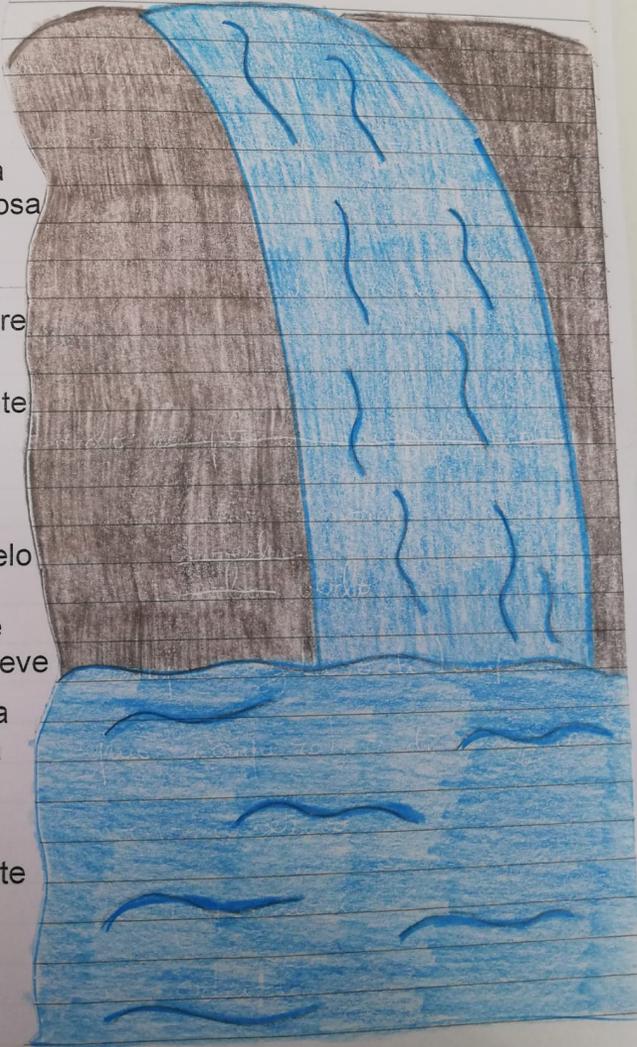
Bianca solida ci appari
Dove son climi polari
Sei nei fiumi, sei nel mare
Ti fa il sole evaporare

Acqua chiara, trasparente
Di salute gran sorgente
Sei la culla della vita
Della sua storia infinita

Trasparente come un velo
Formi nuvole nel cielo
Poi su noi discendi lieve
Come pioggia o come neve

Cadi goccia dopo goccia
Sulla terra e sulla roccia
Fai le piante dissetare
E la vita può sbocciare

Acqua chiara, trasparente
Di salute gran sorgente
Sei la culla della vita
Della sua storia infinita



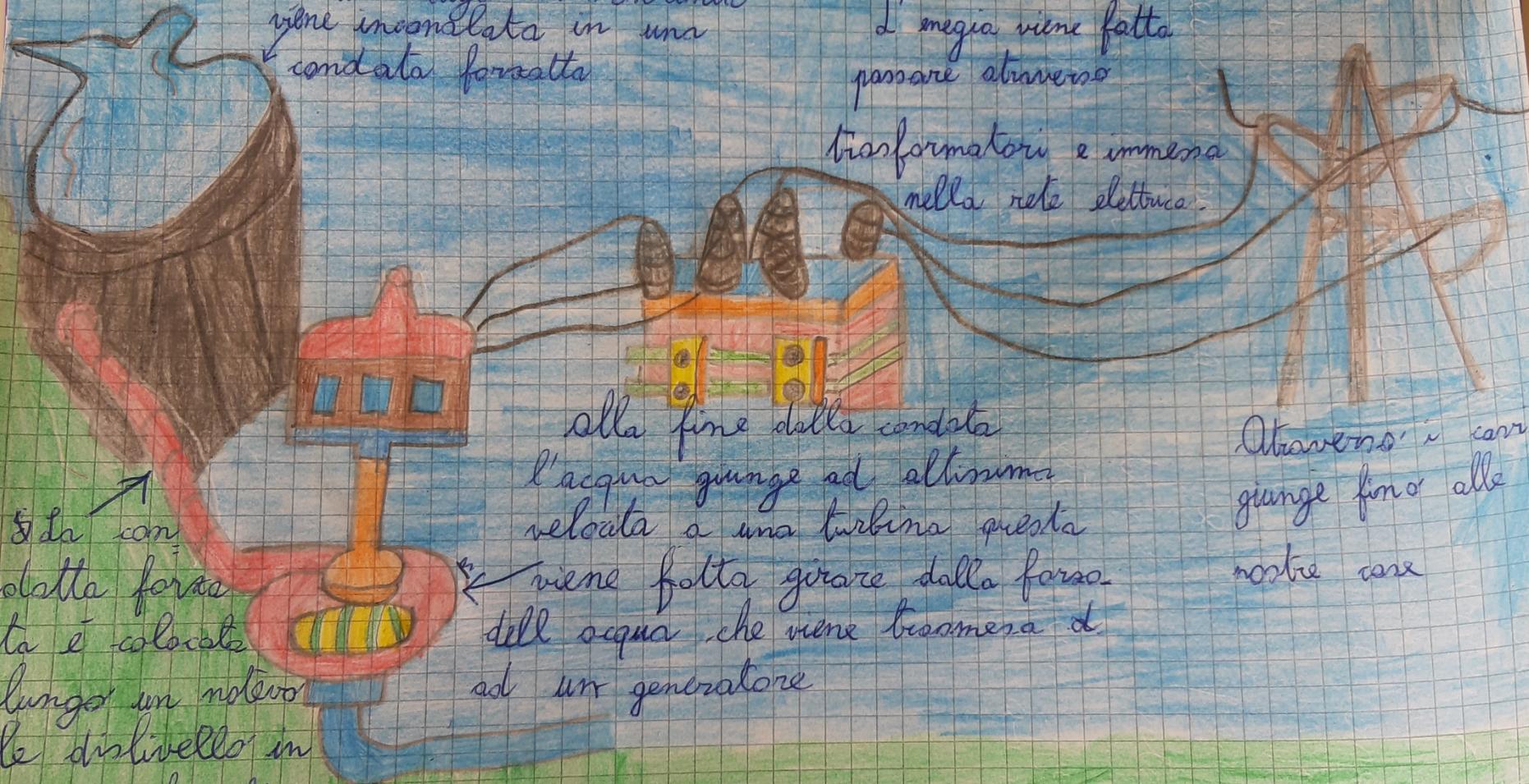
La d'acqua raccolta
in una diga in montagna
viene incanalata in una
condotta forata

L'energia viene fatta
passare attraverso
trasformatori e immessa
nella rete elettrica.

Attraverso i cavi
giunge fino alle
nostre case

La condotta forata
è collocata
lungo un notevole
dislivello in
modo che l'acqua
precipitando, acquisti
velocità

Alla fine della condotta
l'acqua giunge ad altissima
velocità a una turbina questa
viene fatta girare dalla forza
dell'acqua che viene trasmessa
ad un generatore





L'acqua nel corpo umano

Ogni essere vivente necessita di acqua.

La vita dei vegetali, degli animali e naturalmente degli esseri umani è subordinata alla presenza di una certa disponibilità di acqua, che deve essere garantita con continuità affinché le molteplici funzioni vitali possano aver luogo con regolarità.

Azione lubrificante e azione solvente

Una buona parte dell'acqua viene impiegata dal nostro organismo nell'azione lubrificante per lubrificare le parti in movimento (liquido oculare, cerebro spinale), inoltre come bevanda aiuta il trasporto delle sostanze ingerite e favorisce la digestione.

Importante è l'azione solvente: grazie alla quale le sostanze nutritive vengono trasportate dai liquidi organici. Fondamentale è l'azione termoregolatrice dell'acqua che permette di mantenere pressoché costante la temperatura corporea che avviene grazie al fenomeno dell'evaporazione e della sudorazione.

Pisa 1 febbraio 2021

L'acqua nel corpo umano

Ogni essere vivente necessita di acqua. La vita dei vegetali, degli animali e naturalmente dell'uomo è subordinata alla presenza di una certa disponibilità di acqua, che deve essere garantita con continuità affinché le molteplici funzioni vitali possano aver luogo con regolarità.

Azione lubrificante e azione solvente

Una buona parte dell'acqua viene impiegata dal nostro organismo nell'azione lubrificante per lubrificare le parti in movimento (liquido oculare, cerebro spinale), inoltre come bevanda aiuta il trasporto delle sostanze ingerite e favorisce la digestione. Importante è l'azione solvente: grazie alla quale le sostanze nutritive vengono trasportate dai liquidi organici. Fondamentale è l'azione termoregolatrice dell'acqua che permette di mantenere pressoché costante la temperatura corporea che avviene grazie al fenomeno dell'evaporazione e della sudorazione.