

Che cos'è la disidratazione

La disidratazione comporta una perdita di acqua corporea e coinvolge varie parti del corpo: liquidi circolanti, tessuti sottocutanei, liquidi endo e intracellulari. La disidratazione spesso è concomitante al **decorso di malattie acute o croniche** o addirittura può esserne una causa.

Nota bene: la sensazione di sete non sempre è sufficiente a riparare in tempo le perdite di acqua.

Fisiologia della disidratazione La disidratazione fa scattare un meccanismo di difesa, biochimico e nervoso a un tempo, per cui chi è disidratato è assalito da un irrefrenabile desiderio di acqua che induce a procurarsela. Non si è però altrettanto sensibili alla necessità di introdurre **cloruro di sodio**, anche se i sali perduti devono essere reintegrati affinché l'acqua, una volta ingerita, rimanga nel nostro corpo. Per questo, se le perdite di liquidi sono state ingenti, **la reintegrazione deve avvenire attraverso acqua e sali minerali**. Nelle forti disidratazioni, specialmen-

te in caso di bambini, è bene iniettare prontamente una soluzione fisiologica (acqua e sali minerali) per via endovenosa e far bere acqua tiepida a piccoli sorsi.

Quando si perde cloruro di sodio in grande quantità, il rene riassorbe il sodio, normalmente espulso con le urine, ed espelle in sua vece il potassio che però nel cervello rimane a un livello costante.

I crampi, gli spasmi da prolungata esposizione al sole o le cospicue perdite di sudore sono un segnale importante che deve indurre a riequilibrare prontamente i sali dissipati. Il **sodio** contenuto negli alimenti è assorbito direttamente dal tubo digerente; quando nel sangue è in eccesso, il rene lo espelle dal corpo immettendolo nell'urina. In condizioni normali non si dovrebbero assumere più di 3 grammi di sodio al giorno e aumentare invece la quantità di potassio, che nella nostra alimentazione scarseggia e che si trova quasi esclusivamente nei cibi freschi.