ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Il potere dell’acqua al mattino: un piccolo gesto per cuore, reni e circolazione

10 Novembre 2026



La routine del mattino inizia spesso davanti al rubinetto della cucina, bevendo subito sette sorsi d’acqua freschi. Questo gesto semplice risponde a un’esigenza fisiologica immediata, poiché durante la notte il corpo continua a disperdersi di liquidi attraverso la respirazione e la sudorazione. Reintegrare l’idratazione appena ci si sveglia permette all’organismo di ripartire con il piede giusto, offrendo un beneficio diretto a tutti gli organi principali.

Il sistema cardiovascolare trae un giovamento immediato da una corretta idratazione. Il sangue necessita di una componente liquida adeguata per scorrere senza ostacoli all’interno dei vasi e per garantire una pressione arteriosa stabile. Quando l’apporto idrico risulta insufficiente, il volume del sangue si riduce gradualmente, provocando un abbassamento della pressione che si manifesta con spossatezza, cali di energia o improvvise vertigini mentre ci si alza dal letto.

L’acqua gioca un ruolo altrettanto fondamentale nella funzionalità dei reni, gli organi incaricati di

filtrare le tossine ed espellere le scorie metaboliche. Quando non si beve a sufficienza, la concentrazione di sodio nel sangue tende a salire. Ampie ricerche scientifiche condotte su oltre quindicimila persone hanno dimostrato che livelli elevati di sodio si associano a un rischio raddoppiato di sviluppare un ispessimento del muscolo cardiaco e a un incremento delle probabilità di mortalità precoce. Pur trattandosi di associazioni statistiche e non di un legame di causa ed effetto diretto, questi dati confermano l'importanza di bere regolarmente.

Per soddisfare il fabbisogno giornaliero della maggior parte degli adulti è raccomandabile consumare tra un litro e mezzo e due litri d'acqua al giorno. Chi svolge un'attività fisica intensa o affronta giornate molto calde deve ovviamente incrementare questa dose per compensare la maggiore perdita di sudore.

Esistono tuttavia delle eccezioni importanti di cui tenere conto. Le persone che soffrono di insufficienza cardiaca devono fare molta attenzione a non introdurre troppi liquidi in poco tempo, poiché un cuore affaticato non riesce a pompare volumi eccessivi di sangue. In queste situazioni il liquido in eccesso rischia di ristagnare nelle gambe o di accumularsi nei polmoni, provocando difficoltà respiratorie anche gravi. Ascoltare le esigenze del proprio corpo e bilanciare l'assunzione d'acqua rimane la scelta migliore per conservare la salute nel tempo.