



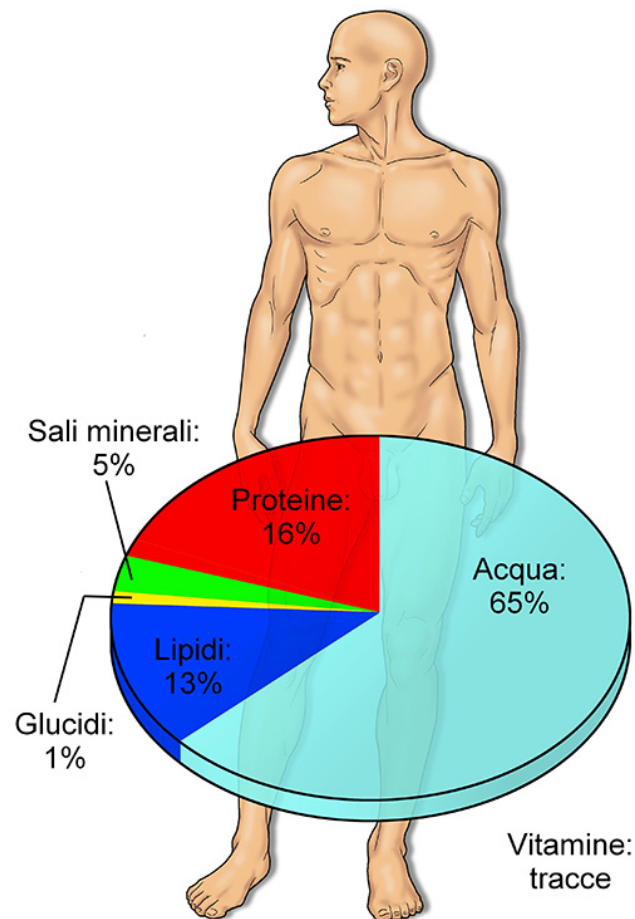
## Disidratazione dell'anziano

La disidratazione si ha quando c'è un'introduzione di acqua, tramite liquidi e cibi, inadeguata rispetto ai fabbisogni dell'organismo. Tale condizione può avvenire per una carente introduzione di alimenti e bevande o per una perdita di liquidi aumentata (per esempio in caso di diarrea o vomito o quando si suda perché fa molto caldo). L'anziano a causa di una serie di cambiamenti fisiologici che si verificano con l'avanzare dell'età ha un alto [rischio](#) di disidratazione con conseguenze gravi per la salute. Si è visto infatti che negli anziani disidratati aumenta il rischio di morte. Si vogliono qui fornire indicazioni ai cittadini sull'importanza di una buona idratazione e sulla prevenzione della disidratazione. In particolare si cercherà di rispondere ai seguenti quesiti:

- [1. Perché è importante bere molti liquidi?](#)
- [2. Quanti liquidi bisogna bere al giorno per stare bene?](#)
- [3. Perché gli anziani hanno un rischio di disidratazione più alto?](#)
- [4. Come si previene la disidratazione?](#)
- [5. Quali accorgimenti è bene adottare durante la stagione calda per ridurre il rischio di disidratazione?](#)
- [6. Quali segni devono far sospettare una disidratazione?](#)

### Perché è importante bere molti liquidi?

E' necessario bere e assumere liquidi con l'alimentazione perché l'acqua interviene nello svolgimento di tutti i processi fisiologici e in tutte le reazioni biochimiche del nostro corpo: agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, zucchero), interviene attivamente nei processi di digestione, assorbimento, trasporto, utilizzo di nutrienti, oltre che per l'eliminazione delle scorie metaboliche. L'acqua è anche fondamentale per la regolazione della temperatura corporea, mantiene compatta la pelle e le mucose, agisce come ammortizzatore e lubrificante nelle articolazioni. Nel corso della giornata l'organismo perde notevoli quantità di acqua con le urine, le feci, con la respirazione e la traspirazione della cute. Per star bene è importante mantenere un corretto bilancio idrico cioè bisogna far sì che la quantità di acqua che si perde (con urine, feci e sudorazione) sia integrata con una pari quantità di liquidi assunti. Quando il bilancio idrico non viene mantenuto in equilibrio o perché si ha uno scarso apporto di liquidi o perché si ha un aumento della perdita di liquidi, si va incontro a disidratazione con conseguenze gravi per la salute (alterata capacità di regolare la temperatura corporea, affaticamento cardiaco, disturbi gastrointestinali).



È vero che ?

**È vero che mantenere una buona idratazione migliora la salute dell'anziano e riduce l'uso di farmaci?**

**VERO**

*I soggetti ben idratati hanno un minor rischio di sviluppare alcune malattie come: infezioni delle vie urinarie, stitichezza, calcoli renali, patologie cardiache, ipertensione.*

**È vero che l'acqua fa ingrassare?**

**FALSO**

*L'acqua non contiene calorie e ogni variazione a breve termine del peso è legata alla maggiore o minore ritenzione idrica ed è momentanea. Inoltre la ritenzione idrica non dipende dalla quantità di acqua assunta ma dalla concentrazione di sale. Per questo per una minore ritenzione idrica conviene ridurre l'uso del sale da cucina e aumentare invece la quantità di acqua assunta.*

**È vero che l'acqua può aiutare a integrare la concentrazione di calcio?**

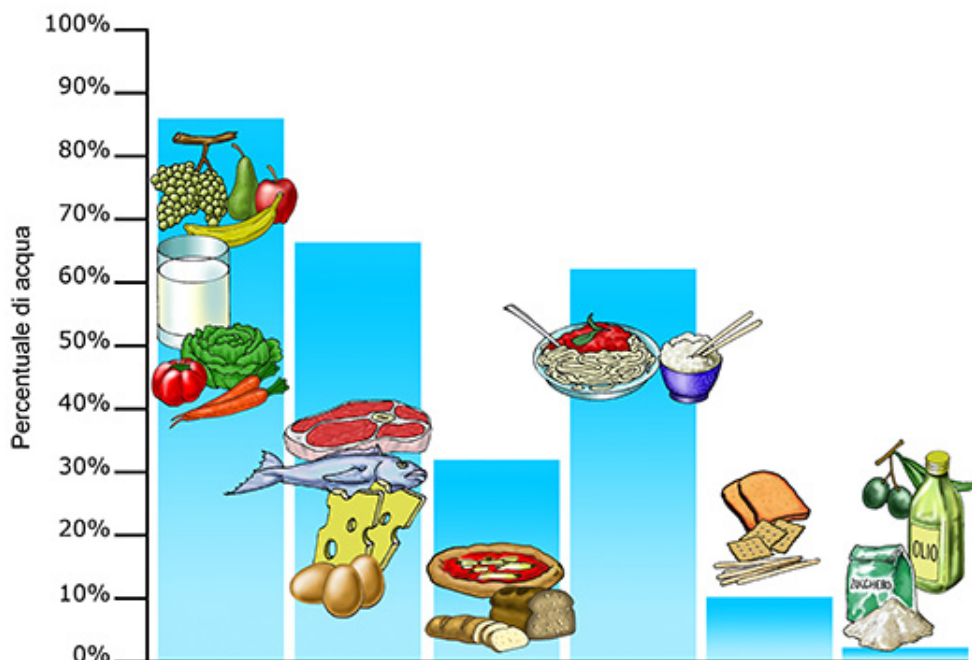
**VERO**

*Il calcio presente nell'acqua viene assorbito dall'organismo. Recenti studi hanno dimostrato che la capacità dell'intestino di assorbire il calcio contenuto nell'acqua è simile a quella relativa al calcio*

contenuto nel latte. Questo dato è importante soprattutto per le donne che soffrono di osteoporosi. In questi casi può essere utile optare per acque ricche di calcio.

## Quanti liquidi bisogna bere al giorno per stare bene?

Ogni giorno bisognerebbe assumere circa un litro e mezzo di liquidi con le bevande (circa 8 bicchieri di acqua al giorno) e il resto con gli alimenti. Occorre però precisare che il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Sono pochi gli alimenti caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua (olio, zucchero). In condizioni particolari, per esempio durante la stagione calda o in caso di febbre, vomito o diarrea, tali quantità vanno aumentate fino a raddoppiarle.



È vero che ?

**È vero che l'acqua gassata è controindicata?**

**FALSO**

*Né l'acqua naturalmente gasata né quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto. Va tuttavia segnalato che se la quantità di gas è molto alta si possono avere lievi problemi in persone che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.*

**È vero che l'acqua deve essere bevuta al di fuori dei pasti?**

**FALSO**

*L'acqua va bevuta sia durante sia lontano dai pasti. Se si beve durante i pasti e si eccede nella quantità si allungheranno un poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma una adeguata quantità di acqua (non oltre i 6-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.*

**È vero che bisogna preferire le acque oligominerali a quella del rubinetto?**

**FALSO**

*L'acqua del rubinetto è controllata e quindi raccomandata come l'acqua in bottiglia. Inoltre i sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo.*

**È vero che bisognerebbe bere principalmente acqua evitando altre bevande?**

**VERO**

*L'equilibrio idrico dovrebbe essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua. Bevande diverse come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè o tè oltre a fornire acqua apportano anche zuccheri e sostanze farmacologicamente attive come per esempio la caffeina. Sono quindi controindicate in caso di patologie. Va tuttavia segnalato che, se non ci sono controindicazioni mediche specifiche, anche queste bevande possono essere proposte saltuariamente per stimolare l'anziano a bere. L'importante è non esagerare.*

**È vero che la sensazione di sete spesso compare quando "è troppo tardi"?**

**VERO**

*Il meccanismo della sete, indispensabile per mantenere il bilancio idrico, ha un tempo di risposta ritardato. Interviene cioè solo quando la perdita di acqua è già tale da provocare i primi effetti negativi. Inoltre negli anziani il meccanismo della sete spesso è attenuato, occorre quindi bere spesso indipendentemente dallo stimolo.*

**Perché gli anziani hanno un rischio di disidratazione più alto?**

Le persone anziane sono particolarmente suscettibili a causa di alcuni cambiamenti dovuti all'età. In particolare nell'anziano il meccanismo ormonale che interviene per contrastare la disidratazione (liberazione di ormone antidiuretico) è insufficiente. Inoltre l'anziano ha una scarsa sensazione della sete. Le cause di questo non sono note, ma l'effetto è che l'anziano se non stimolato difficilmente beve. Questi cambiamenti, più pronunciati nei soggetti con demenza, rendono i soggetti anziani più sensibili al rischio di disidratazione. Inoltre concorrono molti altri fattori spesso correlati all'età. Per esempio la mancanza di autonomia e/o la scarsa mobilità fanno sì che l'anziano non riesca a prendere da bere da solo ma abbia bisogno di dipendere da chi lo assiste. Gli studi hanno dimostrato che le persone parzialmente dipendenti sono quelle più a rischio di disidratazione perché chi assiste crede che la persona sia autonoma ma in realtà non riesce a gestirsi completamente da sola. In questi casi è molto importante che chi assiste conosca il rischio e intervenga per prevenire la disidratazione.

**È vero che ?**

**È vero che alcuni farmaci nell'anziano possono favorire una disidratazione?**

**VERO**

*Molti anziani sono a rischio di disidratazione a causa delle terapie farmacologiche, per esempio l'uso eccessivo di farmaci diuretici, di alcuni farmaci per il cuore e dei lassativi può portare a disidratazione.*

**È vero che i soggetti incontinenti hanno un rischio maggiore di disidratazione?**

**VERO**

*Secondo gli studi si è visto che i soggetti incontinenti tendono a non bere per non avere episodi di incontinenza. Chi assiste l'anziano deve tenere conto di questa condizione, che si può risolvere da un lato offrendo più volte nel corso della giornata da bere e dall'altro cercando di cambiare di frequente l'anziano per tenerlo pulito.*

**Come si previene la disidratazione?**

Per prevenire la disidratazione occorre innanzitutto riconoscere gli anziani a rischio. Se sono in grado di capire, bisogna spiegare loro l'importanza di una buona idratazione. Bisognerebbe poi stimolarli ad aumentare l'assunzione di liquidi utilizzando eventualmente alcune strategie. Per esempio conviene:

- offrire da bere più volte nel corso della giornata, suddividendo i bicchieri di acqua, durante e lontano dai pasti, e utilizzando alcuni momenti come per esempio la merenda per proporre altri liquidi (il tè o un succo di frutta);
- assecondare i gusti dell'anziano offrendogli non solo acqua ma anche bevande a lui gradite (se non ci sono patologie che ne sconsigliano la somministrazione);
- stabilire insieme al soggetto alcuni obiettivi della giornata (relativi alla quantità di liquidi da bere, per esempio 8 bicchieri di acqua al giorno) e poi verificare di aver raggiunto tali obiettivi;
- somministrare da bere quando la persona prende un farmaco, per incentivarla a bere di più.

**È vero che ?**

**È vero che avere una documentazione scritta su quanti bicchieri di acqua vengono bevuti può essere utile per mantenere il corretto bilancio idrico?**

**VERO**

*Una strategia per controllare quanti liquidi vengono somministrati è quella di riportare per iscritto il numero di bicchieri di acqua. Si consiglia anche di distribuire i bicchieri di acqua nel corso della giornata.*

## **Quali accorgimenti è bene adottare durante la stagione calda per ridurre il rischio di disidratazione?**

Il rischio di disidratazione è particolarmente alto durante la stagione calda perché aumenta la sudorazione e quindi la perdita di liquidi. In estate è ancora più importante bere a sufficienza e consumare alimenti leggeri ricchi di acqua come frutta e verdura. Se normalmente è sufficiente bere un litro e mezzo di acqua al giorno, in questo periodo dell'anno bisognerebbe bere almeno 2 litri di acqua al giorno e consumare molta frutta e verdura. L'unica eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica. In questi casi è necessario consultare il medico prima di aumentare la quantità di liquidi introdotti.

Inoltre per ridurre il rischio di disidratazione occorre vestirsi con abiti leggeri, preferendo tessuti in cotone, lino o fibre naturali. Se l'anziano è obbligato a letto occorre controllare che non sia coperto troppo. Inoltre è preferibile evitare di uscire nella fascia oraria compresa tra le 12.00 e le 18.00 e quando si esce bisogna utilizzare un copricapo leggero in colore chiaro per proteggersi dal sole.



### **È vero che l'uso del condizionatore riduce il rischio di disidratazione?**

#### **VERO**

*Si consiglia di mantenere fresco l'ambiente in cui si soggiorna. Bisogna però evitare continui passaggi dagli ambienti caldi a quelli più freschi, soprattutto se si soffre di una malattia respiratoria. E' buona regola coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente caldo a uno più freddo e ventilato.*

### **È vero che i ventilatori riducono il rischio di disidratazione?**

#### **FALSO**

*I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione e aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi. Per tale ragione i ventilatori non devono essere indirizzati direttamente sul corpo. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato poiché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.*

## **Quali segni devono far sospettare una disidratazione?**

Il primo segno della disidratazione è la secchezza della bocca poi, man mano che lo stato di disidratazione aumenta, sia la pelle sia le mucose comprese quelle dell'occhio diventano secche e asciutte. Compaiono senso di affaticamento, mal di testa, arrossamento della pelle, crampi muscolari e perdita dell'appetito. Nei casi più gravi si possono avere vertigini, nausea, vomito tachicardia, sdoppiamento della visione, perdita della capacità di concentrazione, di attenzione, fino al rischio di coma nei casi gravi.

Premesso che se si sospetta uno stato di disidratazione in un anziano occorre rivolgersi immediatamente al medico, va detto tuttavia che alla comparsa dei primi segni è bene somministrare liquidi per bocca.



**È vero che una perdita di peso repentina può essere segno di disidratazione?**

**VERO**

*Si deve sospettare una disidratazione se la persona ha una perdita di peso significativa e repentina, febbre, vomito, pressione bassa, polso superiore a 100 battiti al minuto, cambiamenti dello stato mentale, secchezza degli occhi o della bocca, infezioni delle vie urinarie, stato di confusione.*

**È vero che i crampi possono essere causati da uno scarso apporto di liquidi?**

**FALSO/VERO**

*I crampi possono essere causati da una perdita di sodio, dovuto alla sudorazione, e a una conseguente modificazione dell'equilibrio idrico-salino. Si possono verificare negli anziani che assumono pochi liquidi e in persone che svolgono attività fisica o che sudano molto (stagione calda) e non reintegrano a sufficienza i liquidi persi con la sudorazione.*