



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

L'acqua



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

L'acqua

Proprietà

- L'acqua si trova negli alimenti liquidi e solidi, sia quelli di origine vegetale che animale.
- La frutta e la verdura contengono una quantità d'acqua particolarmente alta: da 80 a 90%.
- L'Acqua non fornisce energia.

Struttura

- Acqua è un composto inorganico costituito da idrogeno e ossigeno (H₂O).

L'acqua

Presenza dell'acqua nel corpo

- Il corpo umano è costituito per più della metà d'acqua.
 - nel neonato: circa 70%
 - nell'uomo adulto: circa 60%
 - nella donna adulta: circa 50%
- L'acqua si trova nei vasi (p.es.: nei vasi sanguigni e linfatici), nelle cellule e nel liquido interstiziale.

L'acqua

Funzioni

- Regolazione della temperatura corporea
- Trasporto di nutrienti e metaboliti nell'organismo
- L'acqua è indispensabile per il mantenimento delle funzioni vitali.

L'acqua

10 g o 10 ml di acqua sono contenuti in:

- 11 g di cetriolo
- 11 g di champignon, crudi
- 12 g di yogurt naturale
- 13 g di uovo sodo
- 14 g di fettina di manzo, crudo

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch