

# Le funzioni dell'acqua

Le funzioni dell'acqua sono d'importanza vitale per il nostro corpo. Infatti essa:

- trasporta il nutrimento in tutto il corpo;
- elimina scorie e tossine tramite l'urina;
- contribuisce alla digestione dei cibi;
- con la sudorazione, regola la temperatura corporea e la concentrazione di sali minerali;
- protegge gli organi e ne favorisce il funzionamento.

La mancanza d'acqua produce nel corpo umano una **disidratazione** che compromette la salute di tutti gli organi. Il corpo umano perde acqua di continuo e la reintegra attraverso i cibi e le bevande.

Un essere umano in buona salute potrebbe sopravvivere quindici - venti giorni senza mangiare ma non resisterebbe più di tre giorni senza acqua.

