Damy

SCIENZA



Cosa succede senz'acqua?

3 risposte chiare dalla scienza

Perdere anche solo una piccola parte dell'acqua del corpo può influire su concentrazione, energia e umore.

Te lo racconta Sand
11/09/2026 · 2 min di lettura

Il tuo corpo è fatto per circa il 60% di acqua. Anche **un piccolo calo** di questo equilibrio può influire su energia, concentrazione e umore. Ecco le tre risposte chiare della scienza.

60%

DEL CORPO ADULTO

Sei fatto soprattutto d'acqua

Circa il 60% del peso corporeo adulto è acqua; i muscoli lo sono per circa tre quarti.



1 Cala la concentrazione

Le ricerche mostrano che anche una perdita d'acqua pari ad appena l'1–2% del peso corporeo può influire su attenzione, concentrazione e umore.



senz'acqua

mente confusa



con l'acqua

mente lucida

Perché nel pomeriggio facciamo fatica?

Dalla mattina all'ora di pranzo spesso beviamo poco. Quando nel pomeriggio ti senti con la testa altrove, prima del prossimo caffè controlla anche l'acqua.

★ IL CONSIGLIO DI SAND

Tieni un bicchiere pieno sulla scrivania: l'acqua a vista si beve di più.

1 sorso ogni ora

Imposta i promemoria su Damy **subito →**





Con il caldo, alza l'obiettivo

Con il caldo si perde più acqua con il sudore. Damy può aumentare il tuo obiettivo giornaliero in base al meteo.

2 Può arrivare il mal di testa

Una lieve disidratazione può essere una delle cause più trascurate del mal di testa. Prima di prendere un antidolorifico, prova a bere un bicchiere d'acqua.

> La sete è un allarme in ritardo. Quando ti accorgi di avere sete, il tuo corpo sta già andando in riserva.



3 Energia e umore vanno su e giù



Man mano che perdi acqua, il volume del sangue diminuisce e il cuore deve lavorare un po' di più. Questo può farsi sentire come stanchezza e irrequietezza. I cammelli sanno usare l'acqua con parsimonia; noi invece dobbiamo ricordarci di bere con regolarità.

4 E allora, cosa fare? 4 semplici passi



Appena ti svegli, bevi un bicchiere d'acqua.



Aggiungi un bicchiere d'acqua a ogni pasto.



Alla pausa del pomeriggio, bevine un altro.



L'ultimo bicchiere, 2 ore prima di dormire.



La disidratazione non è un destino: è un'abitudine che puoi cambiare.

Se bevi caffè, non dimenticare di aggiungere un bicchiere d'acqua; al resto pensano i promemoria di Damy.

Scarica Damy →

Scansiona ora

Questo contenuto ha scopo puramente informativo e non sostituisce il parere medico. Fonti →