

## L'acqua

L'importanza dell'acqua nell'alimentazione umana è fondamentale: l'assenza o l'insufficienza di acqua significa morte per le cellule.

Se è possibile digiunare a lungo, anche fino a 30-40 giorni, la privazione di acqua non può protrarsi oltre i tre giorni senza pericolo di vita.

Il corpo umano contiene circa 63% di acqua ed il fabbisogno minimo è 2,5-3 litri al giorno: questo rifornimento avviene sia con le bevande (acqua, vino, birra, tè, caffè, ecc...) sia con gli alimenti che ne contengono una notevole quantità (specialmente frutta e verdura).

