**TEST**

**LEZIONE 7 DIETETICA**

1- L’acqua è:

1. Un composto organico
2. Un composto inorganico

2- I responsabili delle numerose proprietà chimico-fisiche dell’acqua sono:

1. La polarità e ponti idrogeno
2. La polarità e ponti ossigeno

3- L’acqua ha funzione :

1. termoregolatrice
2. plastica

4- Nelle donne:

1. la percentuale di acqua è minore rispetto agli uomini
2. la percentuale di acqua è maggiore rispetto agli uomini

5- Il raggrinzimento della pelle del viso è segno di:

1. disidratazione
2. problemi metabolici

6- il tessuto adiposo:

1. contiene il 10% di acqua
2. contiene il 70% di acqua

**L’ACQUA**

**H2O**

**Dipolo elettrico**, cioè una molecola con due cariche opposte nelle estremità definita **polare**

Legami intramolecolari deboli di natura **elettrostatica**, noti come ponti idrogeno

**FUNZIONI NELL’ORGANISMO**

-FUNZIONE SOLVENTE

-FUNZIONE DI TRASPORTO

-FUNZIONE ALIMENTARE

-FUNZIONE TERMOREGOLATRICE

 **L’ACQUA NELL’ORGANISMO**

**Componente principale**

Nell’uomo adulto 50-65% del peso

Nelle donne 45-60% del peso

Nei Bambini alla nascita 75-80% del peso

La disidratazione dei tessuti è il segno più caratteristico dell’invecchiamento che si manifesta con il raggrinzimento della pelle, soprattutto del viso (rughe).

DISTRIBUZIONE ACQUA CORPOREA

Acqua Totale Corporea (ATC)

* 67% si trova nelle cellule dove costituisce il **liquido intracellulare (nel quale si svolgono le reazioni metaboliche)**
* 33% si trova all’esterno della cellula formando il **liquido extracellulare** a sua volta distinto in:

1- interstiziale

2- transcellulare

3- circolante o intravascolare