TEST

 LEZIONE 8 DIETETICA

1- L’acqua tanscellulare :

1. Può essere eliminata un massaggio estetico
2. Non Può essere eliminata un massaggio estetico

2- l’acqua endogena:

1. Si introduce con cibi e bevande
2. Si forma nelle cellule durante processi ossidativi

3- in generale :

1. È sufficiente bere 8-10 bicchieri di acqua
2. Non è sufficiente bere 8-10 bicchieri di acqua

4- L’alcol :

1. È una bevanda perciò idrata
2. È una bevanda ma non idrata

5-Bilancio passivo**:**

 a. Acqua introdotta<acqua eliminata

b. Acqua introdotta>acqua eliminata

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

ACQUA ESOGENA : se la si introduce con cibi e bevande

ACQUA ENDOGENA:si forma nelle cellule durante i processi ossidativi del metabolismo

**BILANCIO IDRICO**

* **Bilancio attivo**

Acqua introdotta>acqua eliminata (**iperidratazione**)

* **Bilancio passivo**

Acqua introdotta<acqua eliminata (**disidratazione)**

* **Bilancio in pareggio**
* Acqua introdotta=acqua eliminata (**stato di benessere**)