

L'acqua del rubinetto della Città di New York

Pulita, gratuita e buona per tutti



NYCTM
Health

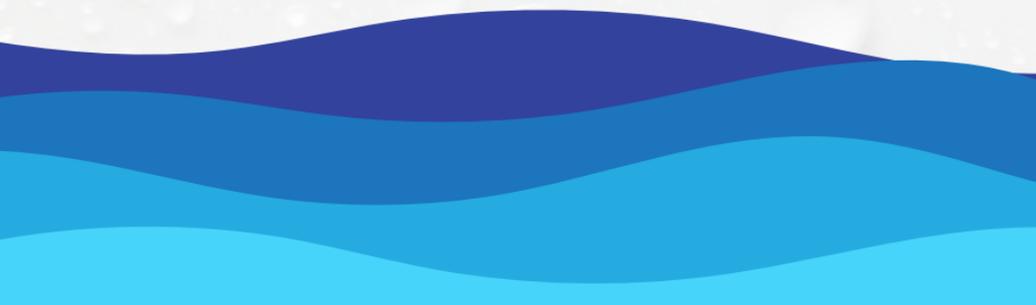
L'acqua del rubinetto della Città di New York rispetto ad altre bevande

- 💧 Le bevande zuccherate sono molto meno salutari dell'acqua. Per saperne di più vedere il grafico a destra.
- 💧 Le bevande gassate senza zucchero e quelle di tipo "diet" sono senza calorie, ma l'acqua è sempre la scelta migliore quando si ha molta sete.
- 💧 Va bene bere caffè e tè ma senza aggiungere zucchero. Bere caffè o tè senza latte o panna, o provare la panna a basso contenuto di grassi.
- 💧 Le bevande sportive spesso hanno molte più calorie delle bevande zuccherate, come le bibite gassate. La maggior parte contiene sodio, che in quantità elevata non è salutare. L'acqua è la scelta migliore.
- 💧 I succhi di frutta sono una scelta più sana rispetto alle bibite zuccherate, ma hanno molte calorie. Meglio aggiungere frutta fresca intera, che è ricca di fibre, mentre i succhi di frutta non ne hanno.

Un consiglio: I bambini non dovrebbero bere più di 12 cl (4 oz) di succo di frutta al giorno.

- 💧 Anche il latte è una buona scelta.

Un consiglio: Quando scegliete il latte fate attenzione ad eventuali allergie ai diversi tipi di latte.



L'acqua del rubinetto della Città di New York fa bene al vostro organismo

- Se bevete acqua anziché bevande ricche di calorie, come bibite gassate o succhi, assumete meno zucchero, cosa che può aiutarvi a diminuire di peso e abbassare la pressione.
- Bere acqua consente di mantenere l'apparato urinario idratato e attivo. In tal modo si prevencono i calcoli renali e anche le infezioni al tratto urinario e alla vescica.
- Bere acqua consente di mantenere lubrificate e ammortizzate le articolazioni, facilitando i movimenti.
- Alcune bevande, come il caffè e il tè, possono provocare disidratazione. Bere acqua consente di mantenere l'idratazione, che può rendere più vigili e meno affaticati.

È facile trovare - e bere - l'acqua del rubinetto della Città di New York

- È magnifico bere direttamente l'acqua del rubinetto, senza bisogno di filtrarla.
- È bene bere acqua quando si è in movimento, ad esempio mentre si va a scuola, al lavoro o a casa.





Acqua del rubinetto della Città di New York

Zero calorie per 33 cl (12 oz). Zero calorie significa che l'acqua non fa aumentare di peso.

Zero cucchiaini di zucchero per 33 cl

Aiuta a prevenire la formazione della carie

Costa meno di un centesimo per 33 cl. Spesso si può avere l'acqua del rubinetto gratuitamente.

Non contiene sodio

Bibite zuccherate

150 calorie per 33 cl. Una sola bibita zuccherata al giorno può significare 4,5 kg (10 lb) di peso in più all'anno.

9 cucchiaini di zucchero per 33 cl

Contribuisce alla formazione della carie, soprattutto nei bambini, anche i più piccoli, e negli adolescenti

Costa circa 1,50 dollari per 33 cl

Contiene sodio, che provoca l'innalzamento della pressione sanguigna

Bevete più acqua del rubinetto della Città di New York

Bevete un bicchiere d'acqua tutte le mattine. Vi aiuterà a svegliarvi e a dare inizio alla giornata.

Bevete un bicchiere d'acqua ai pasti o quando fate uno spuntino. Bere acqua durante un pasto o uno spuntino, o 30 minuti prima, dà un senso di sazietà. Se avete molta fame provate a bere un bicchiere d'acqua prima di sedervi a tavola. Talvolta il senso di fame in realtà è dovuto alla sete.

Portate con voi una borraccia d'acqua che potrete riempire alla fontana o al rubinetto più vicini.

Bevete più acqua quando avete sete. Quando sentite di avere sete significa che il vostro corpo ha bisogno di più acqua. Quando bevete dell'acqua provate a berne un po' di più di quello che pensate sia necessario, in modo da non avere sete tanto spesso.

Bevete acqua quando fate movimento. Per prevenire la disidratazione bevete acqua prima di fare esercizio fisico e dopo averlo fatto.

Bevete acqua per mantenervi freschi.

Quando fa caldo o il clima è umido bere acqua consente di abbassare la temperatura corporea.

Bevete acqua anziché bevande zuccherate.

Aggiungete della frutta per dare un sapore gradevole all'acqua, o scegliete il seltz se volete una bevanda frizzante.



Per informazioni su come evitare le bevande zuccherate e sceglierne di più sane, comprese le ricette per l'acqua aromatizzata, visitare **nyc.gov/health** e cercare "**sugary drinks**" (bevande zuccherate).

Per informazioni sulla fornitura d'acqua di New York visitare **nyc.gov/dep** e cercare "**drinking water**" (acqua potabile).

