

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

Acqua, un piano per non sprecarla L'inchiesta sullo stress idrico

Il nostro Paese registra il tasso più alto in Europa e consuma in media il 30% della risorsa disponibile
CLASSI 4 A E 4 B - CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II - AREZZO

AREZZO

L'acqua, composto chimico di formula molecolare H₂O, elemento vitale da cui tutto nasce, grembo e fonte del nutrimento, appartiene alla comunità mondiale. È matrice essenziale per tutti gli esseri viventi, un patrimonio irrinunciabile da tutelare. Le sue proprietà sono uniche, fondamentali per l'uomo, gli animali, le piante e perfino per i più piccoli organismi.

Senza acqua non ci sarebbe vita, perciò va rispettata, protetta e salvaguardata. Capirne l'importanza sensibilizza le persone. Oggi più che mai dobbiamo prestare attenzione all'uso consapevole delle risorse idriche. Il consumo di acqua è aumentato notevolmente rispetto al tasso di crescita della popolazione. Molti Paesi sono sottoposti ad un elevato stress idrico a causa degli effetti combinati dell'incremento demografico globale, dell'impatto dei cambiamenti climatici e degli stili di vita. L'Italia è il Paese europeo con il più alto livello di stress idrico: consuma in media il 30% della risorsa disponibile. Questo dato, in alcune aree d'Italia, durante il periodo estivo può arrivare a raggiungere anche l'80%.

Gli studi evidenziano che un valore sopra il 20% è considerato indice di stress idrico elevato. Oltre a limitare l'accesso all'acqua potabile, il fenomeno sta avendo un impatto profondo sull'agricoltura e



L'importanza di custodire la risorsa primaria nel disegno degli alunni delle classi 4A e 4B

sulla sicurezza alimentare, interrompendo le attività industriali e minacciando la biodiversità. Il risultato è una sfida enorme e in continua evoluzione. Con piccoli gesti quotidiani possiamo dare un enorme contributo al risparmio del nostro «oro blu».

Uno dei momenti in cui si adopera più acqua è durante il lavaggio dei denti, lasciando il rubinetto aperto, per 5 minuti, si sprecano oltre 30 litri di acqua potabile. Un gesto tanto piccolo quanto significativo consiste nel chiudere la cannella mentre ci insaponiamo, risparmiando così una quantità considerevole di acqua preziosa. Familia-

riamo anche con il concetto di «acqua virtuale», tutto quello che mangiamo richiede l'uso di diversi quantitativi di acqua prima di arrivare a tavola. Ogni volta che sperperiamo cibo, sprechiamo anche l'acqua, risorsa insostituibile ma non infinita.

Con la sottoscrizione dell'Agenda ONU per lo sviluppo sostenibile, in linea con il World Water Day che ricorre il 22 marzo, il mondo si impegna, entro il 2030, a raggiungere il Goal 6 di «Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua». Possiamo contribuire al conseguimento dell'obiettivo, utilizzando l'acqua con saggezza e amore.

LA REDAZIONE

Ecco i cronisti delle classi 4A e 4B

Studenti

4A Bellucci Rebecca
Bianchini Edoardo
Buoncompagni Angela
Buoncompagni Carlo
Campi Andrea, Riccardo
Capannini, Chen
Jincheng, Chen Yang,
Dori Giulia, Qiu Yu Ze,
Sordini Albergotti Balazs,
Turtureanu Alexandru,
Vestrini Edoardo, Viti
Carlotta. **4B:** Angrilli
Tommaso, Campione
Raffaele, Capozzi Aurora,
Daveri Francesca, De
Rosario Ilias, Domenichelli
Filippo, Domini Lorenzo,
Dore Filippo, Florio
Sophie, Iadicola Andrea,
Magi Edoardo, Morandi
Anna, Mugnai Marisol,
Paperini Aurora, Raspini
Giulio, Silecchia Marco,
Sara Silecchia, Stoian
Sebastian

Insegnanti

Tutor: Aida Letizia
Presidente
Luciano Tagliaferri



Autori: gli alunni delle classi 4 A e 4 B

Il cardiologo Roberto Iadicola spiega i benefici per il corpo e la mente

«Una preziosa fonte primaria di benessere e salute»

La relazione tra acqua e vita si è sempre più sostanziata attraverso l'approfondimento delle conoscenze sul ruolo dell'acqua nell'organismo umano. Come ci ha spiegato il cardiologo Roberto Iadicola, per le sue peculiari proprietà chimiche e fisiche, l'acqua è l'elemento necessario al corretto mantenimento delle funzioni vitali. Ma quali? Regolazione della temperatura corporea: tramite la sudorazione, favorisce la dispersione del calore in eccesso, tenendo la temperatura corporea stabile.

Trasporto di nutrienti e ossigeno: l'acqua è componente basilare del plasma sanguigno, agevolando il trasporto di nutrienti essenziali e ossigeno alle cellule. Eliminazione delle tossine: facilita l'espulsione dei prodotti di scarto, contribuendo alla depurazione dell'organismo. Lubrificazione delle articolazioni e dei muscoli: una corretta idratazione mantiene le articolazioni lubrificate, riducendo il rischio di dolori articolari e migliorando le prestazioni muscolari. Supporto alla digestione: aiuta a scio-

gliere i nutrienti nei cibi, rendendo più facile al corpo l'assorbimento e l'utilizzo per produrre energia e crescere. Principale costituente del corpo umano, l'acqua rappresenta circa il 60% del peso corporeo ma la percentuale varia in base all'età, al sesso e alla quantità di tessuto adiposo presente. Per prevenire i rischi della disidratazione, compromettendo le funzioni vitali, occorre assumere acqua regolarmente. L'acqua è vitale per il corpo e per la mente.



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

