

5 bicchieri d'acqua al giorno possono salvare il cuore: la scoperta

Autore: Redazione

Data: 27 Maggio 2026



Bere abbastanza acqua ogni giorno potrebbe ridurre drasticamente il rischio di morire per infarto. È quanto emerge da uno studio condotto dai ricercatori della **Università di Loma Linda**, in **California**, che ha analizzato per sei anni lo stile di vita e le condizioni di salute di oltre 20mila adulti tra i 38 e i 100 anni.

I risultati, pubblicati sull'[American Journal of Epidemiology](#), mostrano un dato netto: chi beve almeno cinque bicchieri d'acqua al giorno, pari a circa 1,3 litri, presenta un rischio di morte per infarto fino a due volte inferiore rispetto a chi beve meno.

Lo studio su oltre 20mila adulti

La ricerca ha coinvolto uomini e donne che, all'inizio dello studio, non avevano problemi cardiaci, diabete o precedenti [ictus](#).

Gli scienziati hanno monitorato con precisione le abitudini quotidiane dei partecipanti: quantità di acqua assunta, consumo di caffè, tè, succhi di frutta e [bibite gassate](#), alimentazione, attività fisica e

abitudine al fumo.

Per sei anni i team medici hanno seguito l'evoluzione dello stato di salute dei volontari. Ogni volta che si verificava un decesso per crisi cardiaca, venivano analizzati i dati clinici e comportamentali della persona.

Il dato che ha colpito i cardiologi

Secondo i ricercatori, i risultati si sono mantenuti costanti indipendentemente dall'età, dallo stile di vita o dall'alimentazione.

Che si trattasse di soggetti giovani o anziani, [fumatori](#) o non fumatori, sedentari o sportivi, il quadro restava identico: chi beveva almeno cinque bicchieri d'acqua al giorno aveva una protezione cardiovascolare significativamente più elevata.

Perché l'acqua protegge il cuore

La spiegazione individuata dagli studiosi riguarda la viscosità del sangue.

Quando il corpo è disidratato, anche solo lievemente, il sangue tende a diventare più denso. Il cuore deve quindi lavorare con maggiore intensità per pompare il sangue attraverso arterie e vasi sanguigni.

Questo processo crea un ambiente favorevole alla formazione di coaguli, considerati tra le principali cause degli infarti.

Non tutte le bevande hanno lo stesso effetto

Lo studio chiarisce anche un altro punto importante: non tutte le bevande possono sostituire l'acqua.

I ricercatori spiegano che succhi di frutta, bibite zuccherate, caffè e tè possono alterare la pressione sanguigna o avere un effetto diuretico, aumentando la perdita di liquidi e aggravando la viscosità del sangue.

Per ottenere benefici cardiovascolari, contano soprattutto acqua naturale, acqua del rubinetto e tisane senza zucchero.

Come raggiungere la quota protettiva

Gli studiosi indicano una strategia semplice per arrivare alla soglia considerata protettiva per il cuore.

È sufficiente bere:

- un grande bicchiere d'acqua al risveglio
- un bicchiere durante il pranzo
- un bicchiere durante la cena
- altri due bicchieri distribuiti tra mattina e pomeriggio

Il consiglio dei ricercatori

La dottoressa **Synnove Knutsen**, docente di medicina preventiva e coautrice dello studio, suggerisce un metodo pratico per aiutare le persone a bere di più durante la giornata.

Per rendere l'acqua più gradevole, consiglia di aggiungere semplicemente fettine di limone, lime o arancia.

Sonno, alimentazione e attività fisica

I ricercatori precisano che la protezione cardiovascolare non dipende soltanto dall'idratazione.

Dormire a sufficienza, seguire una dieta equilibrata e svolgere regolarmente attività fisica restano elementi fondamentali per ridurre il rischio di infarto.

Lo studio però rafforza il ruolo spesso sottovalutato dell'acqua nella prevenzione cardiovascolare quotidiana.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/bere-acqua-riduce-rischio-infarto-studio/>

Generato il 13/06/2026