

LIBERTÀ DI SAPERE LIBERTÀ DI SCEGLIERE



ACQUE MINERALI.
UNA SCELTA DI GUSTO
O DI SALUTE?

LE RISPOSTE DELLA SCIENZA.

LIBERTÀ DI SAPERE LIBERTÀ DI SCEGLIERE

ACQUE MINERALI. UNA SCELTA DI GUSTO O DI SALUTE?

LE RISPOSTE DELLA SCIENZA.

Diritto di parola.	4
Acque minerali. Ma è vero che siamo tutti esperti?	6
L'acqua. Indispensabile non per caso.	7
Le acque minerali non sono tutte uguali.	9
Il ciclo dell'acqua. Un viaggio che ne determina le caratteristiche naturali.	11
I sali minerali. Un aiuto importante per la salute.	12
Acque minerali e salute. A ciascuno la sua acqua.	14
L'etichetta. Un indicatore di salute.	15
Acque minerali a norma di legge.	18
Le risposte scientifiche alle domande di tutti.	20

COMITATO SCIENTIFICO CHE HA PARTECIPATO AL PROGETTO

Salvatore Auricchio	Professore Ordinario di Pediatria, Direttore Scuola di specializzazione in pediatria generale e specialistica, Università Federico II, Napoli.
Vittorio Coiro	Professore di Medicina Termale, Dipartimento di Medicina Interna e Scienze Biomediche, Università degli Studi, Parma.
Giovanna Gatti	Assistente Direzione Scientifica, Istituto Europeo di Oncologia, Milano.
Massimiliano Imperato	Professore di Idrologia e Idrogeologia, Seconda Università, Napoli.
Paolo Veronesi	Direttore Unità Chirurgia Senologica Integrata, Istituto Europeo di Oncologia, Milano.



Caro Amico,

spesso diamo per scontato che alcuni elementi che fanno parte della nostra vita quotidiana siano invece di rilevante importanza per la nostra salute e il nostro benessere.

Così accade per l'acqua.


Viviamo in un Paese ricco di fonti naturali e questa è la nostra fortuna: l'accesso senza limitazioni a questo bene prezioso, consentito alla maggior parte di noi, e la più alta produzione di acque minerali in bottiglia che caratterizza l'Italia a livello mondiale, ci hanno fatto dimenticare che consumare acqua ogni giorno è indispensabile per stare bene, a tutte le età.

La grande varietà di acque minerali può disorientare chi si affida solo al piacere del gusto: ogni acqua è diversa perché contiene minerali ed elementi in quantità differente. Questo non solo ne determina il sapore, ma anche la somministrazione da parte del medico, l'unica persona in grado di indicare la tipologia di acqua più adatta nel caso di alcune frequenti patologie, ma anche suggerirci quella più consona in ogni momento della nostra vita.

Vedremo che ci sono acque per i bambini piccoli e gli anziani, per gli sportivi e per chi ha carenze di minerali come il calcio, per esempio.

È il momento di fare ordine e chiarezza perché anche l'acquisto o la scelta di un'acqua rispetto a un'altra avvenga con la giusta consapevolezza.

Buona lettura.

Umberto Veronesi




DIRITTO DI PAROLA.

Prendersi cura del corpo significa prima di ogni altra cosa badare a ciò che si introduce nel corpo stesso: che si tratti di cibo o bevande, dobbiamo ricordare che ogni sostanza ha un effetto a breve, medio e lungo termine. E la decisione di bere di più o di meno, e che cosa bere, influenza notevolmente lo stato di salute.

L'acqua ci sembra la più innocua (a volte la più inutile) delle sostanze. Pensiamo al detto "quel farmaco ha fatto come acqua fresca": usiamo questa espressione quando vogliamo indicare il fallimento, vero o presunto, di una terapia! E l'acqua fresca diventa implicitamente l'esempio di ciò che al fisico non può fare né male né bene, come se fosse "neutra" per il nostro benessere: dal punto di vista medico questa convinzione è completamente sbagliata.

Bere un quantitativo adeguato di acqua vuole dire permettere alle cellule e a tutti i loro preziosi meccanismi di funzionare, mantenere un peso corporeo adeguato, una pressione arteriosa il più possibile giusta, e significa anche eliminare rapidamente attraverso le urine tutti i cataboliti, cioè le sostanze che non ci servono più (e che, se accumulate, possono rivelarsi dannose). Quindi, il primo messaggio che ogni medico trasmette è sempre di bere adeguate quantità di acqua. Una media di due litri al giorno, più o meno, salvo rare malattie per le quali le esigenze idriche siano diverse (vengono indicate con precisione dal medico stesso in ogni singolo caso). Il secondo messaggio non è meno importante: bere va bene, ma la scelta dell'acqua può contribuire a mantenere la salute.

Abbiamo la grande fortuna di potere scegliere: esistono acque diverse che, integrate tra loro, forniscono preziosi sali minerali, aiutano alcune funzioni del corpo ed evitano qualche malattia (o almeno ne riducono la probabilità).

Il consiglio medico è importante non solo per capire quanta acqua vada bevuta ogni giorno, ma anche quale acqua debba essere scelta: in alcune situazioni (non necessariamente patologiche) è importante bere acqua che contiene più calcio, oppure più magnesio, oppure con poco sodio, pur ricordando che nell'arco di una giornata sarebbe bene usare più tipi di acqua in modo da non perdere i benefici che si desiderano.

Le piccole quantità di sostanze minerali disciolte nell'acqua sono un metodo eccellente per assumere tutto ciò che serve senza sovraccaricarsi: non esiste veicolo migliore dell'acqua per ricevere tanti elementi preziosi!

Un'altra informazione importante che il medico può dare è quale (e quanta) acqua bere nelle diverse stagioni, con temperatura e clima differenti: nelle giornate torride il rischio per molti (soprattutto gli anziani o coloro che soffrono di pressione bassa) è di avere episodi di grave caduta della pressione arteriosa, e una prevenzione efficace è bere acqua che contenga una buona dose di alcuni sali minerali. È solo un esempio di come il medico possa suggerire semplici procedure per stare meglio, usando il più puro ed economico degli elementi: l'acqua.

Bere molta acqua, quindi, ma quella giusta, facendosi consigliare dal proprio medico!

Giovanna Gatti.

Assistente Direzione Scientifica, Istituto Europeo di Oncologia, Milano.



ACQUE MINERALI. MA È VERO CHE SIAMO TUTTI ESPERTI?

“Bevo poca acqua perché non ho sete.
Sono convinto che sia sbagliato assumerne contro voglia...”

“Un residuo fisso alto fa male alla salute?”

“Le acque povere, cioè a basso contenuto di sodio
e altri sali, sono migliori di quelle con più sali minerali”

“Mi hanno sempre detto che l’acqua fa ingrassare...”

“È vero che il calcio presente nell’acqua fa venire i calcoli?”

“Sono ormai abituato a un sapore:
per questo ormai acquisto solo una tipologia di acqua minerale.”

“Quando si ha tanta sete è meglio bere acque gassate...”

Quante affermazioni come queste ascoltiamo nel corso delle nostre giornate?
Quante domande ci siamo posti leggendo le comunicazioni provenienti dai
produttori di acque minerali o guardando gli spot televisivi?

Parliamo di acqua con tutti tranne che con l’unica persona in grado di toglierci
ogni dubbio, anche quello più apparentemente stravagante: il nostro medico di
fiducia.

Bere acqua è prima di tutto un bisogno: bere l’acqua migliore, ovvero quella
che può contribuire al nostro benessere è una scelta intelligente, da
condividere con un medico come qualsiasi altra cura di salute.

Gli interrogativi sull’acqua sono ancora molti.
Per questo è il momento di conoscere finalmente le risposte del mondo
scientifico...

L’ACQUA. INDISPENSABILE NON PER CASO.

Bere acqua oggi è di moda.

Una “moda” che risponde a una necessità primaria del corpo: l’acqua presiede
a molte funzioni fondamentali dell’organismo umano.

È il mezzo grazie al quale avvengono molte reazioni chimiche, tra cui la
digestione.

Ha funzione di solvente per tantissime sostanze: grazie a questa caratteristica
le sostanze nutritive e gli ormoni arrivano alle cellule.

L’acqua regola anche la nostra temperatura, lubrifica i tessuti dei polmoni,
degli occhi, della pelle.

Consente di eliminare le scorie ed è parte essenziale di molti liquidi biologici
come il liquido oculare, il liquido sinoviale, il liquido cerebro-spinale e le
secrezioni di importanti apparati quali quello respiratorio, gastrointestinale e
genito-urinario.

Questo perché più del 50% del peso del nostro corpo è costituito da acqua. E
per i più piccoli la percentuale sale quasi all’80%.

PERCHÉ ABBIAMO SETE?

Il segnale tipico della sete è la sensazione di secchezza della bocca. Ma non è quello considerato più
importante dal punto di vista medico. Si definisce “sete osmotica” la diminuzione del volume delle
cellule conseguente a disidratazione: è come se le cellule “avvizzissero” a causa della riduzione di
liquido fuori dalle loro pareti. L’effetto che si ottiene è lo spostamento dell’acqua dall’interno
all’esterno delle cellule.

Oltre alla sete osmotica, la sensazione di sete deriva dalla riduzione della quantità di liquidi
extracellulari (cioè all’esterno delle cellule): in questo caso è chiamata “sete ipovolemica”.

Il corpo umano è dotato di meccanismi di controllo sensoriali e di regolazione della sete che inducono
la maggior parte di noi a reintrodurre i liquidi persi durante la vita quotidiana. Alcune categorie di
persone, quali gli anziani, i disabili, i malati in stato di incoscienza, sono particolarmente predisposti
alla disidratazione perché i sensori della sete (intracellulari, sensori delle grandi vene, sensori della
mucosa oro-faringea) sono meno attivi rispetto alla norma.

Resistere alla mancanza di nutrienti solidi è molto più facile rispetto alla mancanza di liquidi. I sintomi di disidratazione sono chiari e compaiono più velocemente di quanto si pensi: affaticamento dei reni, secchezza della pelle, torpore sono solo i primi segnali di scarsa assunzione di liquidi che può portare a conseguenze molto gravi compromettendo le funzioni di tutto l'organismo. Bere acqua è fondamentale, quindi, per vivere, ma anche per vivere bene. Il fabbisogno idrico giornaliero si aggira sui 2 litri, 2 litri e mezzo di cui almeno 1 litro e mezzo deve essere reintegrato tramite acqua. Il resto è sostituito da altre bevande e da alimenti come frutta e verdura che sono costituiti per il 90% da acqua.

Naturalmente tutti coloro che vivono o lavorano in ambienti molto caldi e soprattutto secchi che favoriscono la *perspiratio insensibilis*, ovvero l'evaporazione dell'acqua attraverso la cute, dovranno aumentare l'apporto di liquidi per riequilibrare il bilancio idrico.

MINERALE O ACQUA DI CASA?

Tutte le acque contengono in modo più o meno marcato sali minerali, anche quelle provenienti dagli acquedotti comunali. La differenza fra le due riguarda essenzialmente "l'origine". L'acqua minerale in bottiglia proviene, infatti, da ambienti geologici ben definiti, naturalmente protetti, incontaminati e controllati periodicamente che donano all'acqua caratteristiche di purezza microbiologica e di stabilità di composizione. Le acque di acquedotto, invece, possono provenire da diversi siti di origine (laghi, fiumi, sorgenti sotterranee, etc.) e prima del consumo vengono sottoposte a processi di purificazione e potabilizzazione in modo tale da garantire un'acqua che sia sicura anche quando scorre in tutta la complessa rete di distribuzione fino al consumatore.

Sono previsti dalla normativa italiana controlli rigorosi e specifici in modo da garantire al consumatore sempre la sicurezza dell'acqua che beve.

La regola numero uno comunque è, come sempre, bere acqua, appena possibile.

LE ACQUE MINERALI NON SONO TUTTE UGUALI.

Possiamo distinguere in 4 le tipologie di acqua minerale presenti sul mercato: la classificazione, così come previsto dalla legge italiana, si basa sulla quantità di sali disciolti in un litro di acqua, definita tecnicamente come "residuo fisso".

L'acqua minimamente mineralizzata è l'acqua più "leggera", cioè con il minor quantitativo di sali disciolti, in assoluto - tenendo conto che il valore di leggerezza non è da considerarsi una qualità ma semplicemente una caratteristica di determinate tipologie di acqua. Il residuo fisso non deve essere superiore a 50 mg/litro.

L'acqua oligominerale (o leggermente mineralizzata) ha residuo fisso inferiore a 500 mg/litro.

È definita acqua medio-minerale quella il cui residuo fisso varia tra 500 e 1.500 mg/litro.

L'acqua particolarmente ricca di sali ha un residuo fisso superiore a 1.500 mg/litro e ne è consigliabile l'assunzione sotto controllo medico perché può avere caratteristiche terapeutiche. Solitamente si acquista in farmacia o presso i centri termali, ma può essere presente anche in alcuni supermercati.

Le acque minerali possono essere classificate anche per la quantità preponderante di uno dei sali minerali presenti.

Si definiscono acque bicarbonatate quelle il cui contenuto di bicarbonato supera i 600mg/litro. Le acque solfate hanno un contenuto di solfati superiore a 200 mg/litro.

Sono presenti sul mercato acque clorurate, calciche, magnesiache, fluorate, ferruginose, acidule, sodiche e solitamente questa definizione è ben leggibile sull'etichetta.

Ognuna di queste acque, grazie alla presenza significativa di un particolare minerale, può essere di aiuto per il benessere del nostro organismo, e contribuire a prevenire l'insorgenza di alcune tra le più comuni patologie.



CLASSIFICAZIONE DELLE ACQUE MINERALI IN BASE ALLA QUANTITÀ DI SALI MINERALI

Acque minimamente mineralizzate	Residuo Fisso: < 50 mg/L
Acque oligominerali	Residuo Fisso: > 50 e < 500 mg/L
Acque medio minerali	Residuo Fisso: > 500 e < 1500 mg/L
Acque ricche di sali minerali	Residuo Fisso: > 1500 mg/L

CLASSIFICAZIONE DELLE ACQUE MINERALI NATURALI IN BASE ALLA COMPOSIZIONE SALINA

Bicarbonata	Tenore di bicarbonato	> 600 mg/L
Solfata	Tenore di solfati	> 200 mg/L
Clorurata	Tenore di cloruro	> 200 mg/L
Calcica	Tenore di calcio	> 150 mg/L
Magnesiaca	Tenore di magnesio	> 50 mg/L
Fluorata	Tenore di fluoro	> 1 mg/L
Ferruginosa	Tenore di ferro bivalente	> 1 mg/L
Sodica	Tenore di sodio	> 200 mg/L
Per diete povere di sodio	Tenore di sodio	< 20 mg/L

IL CICLO DELL'ACQUA. UN VIAGGIO CHE NE DETERMINA LE CARATTERISTICHE NATURALI.

L'acqua che scorre nelle nostre sorgenti prima di diventare tale, ovvero essere pronta per entrare nelle nostre case, passa per tutti gli stati fisici possibili, liquida, solida e gassosa.

Il ciclo di vita dell'acqua in termini tecnici è definito "ciclo idrologico": le molecole dell'acqua si muovono continuamente, evaporando dagli oceani, formando le nuvole e tornando sulla terra in forma di piogge.

In questa fase la superficie terrestre suddivide l'acqua piovana in tre parti: una parte di questa ritorna subito nell'atmosfera, per effetto dell'evaporazione e della traspirazione delle piante e dei vegetali. Una seconda parte, rimanendo in superficie, si sposta fino a tornare velocemente nei grandi bacini, quindi nel mare.

Nell'ultima parte, chiamata infiltrazione, l'acqua continua invece il suo viaggio penetrando negli interstizi delle rocce. La quantità di acqua infiltrata sotto il terreno dipende dalla permeabilità del suolo o delle rocce e da molti altri fattori.

Le acque sotterranee si muovono lentamente, arricchendosi dei minerali presenti nel sottosuolo. La quantità e qualità di minerali di ciascuna acqua minerale dipendono dalla tipologia di sottosuolo che incontra durante il suo percorso verso la superficie, un percorso che può durare per l'acqua di casa qualche mese mentre per l'acqua minerale anche qualche decennio. Il ritorno in superficie avviene a causa della forza di gravità e delle pressioni da essa indotta.

I SALI MINERALI. UN AIUTO IMPORTANTE PER LA SALUTE.

In termini scientifici si definiscono "oligoelementi". E svolgono un ruolo estremamente importante per il nostro organismo, tanto da essere considerati micro-nutrienti.

Sono i sali minerali, di cui sono ricche le nostre acque minerali e che si possono assumere non solo attraverso alimenti solidi ma anche scegliendo differenti tipologie di acqua.

Ognuna di queste potrà avere effetti benefici sulla nostra salute.

Le acque bicarbonatate sono perfette per coloro che soffrono di ipersecrezione gastrica (cioè produzione di troppo acido nello stomaco) e di patologie renali.

Le acque solfate sono lievemente lassative e sono indicate anche in caso di insufficienze digestive.

Le acque clorurate hanno un'azione riequilibratrice dell'intestino, delle vie biliari e del fegato. Anche queste acque svolgono funzione purgativa.

Le acque calciche agiscono a livello dello stomaco e del fegato. L'alto livello di calcio le rende particolarmente indicate durante la crescita, in caso di gravidanza o menopausa, oppure per arricchire la dieta delle persone anziane, contribuendo a prevenire l'osteoporosi e l'ipertensione.

Le acque magnesiate sono l'ideale in caso di stress: il magnesio aiuta a prevenire l'arteriosclerosi e favorisce un corretto funzionamento del sistema nervoso.

Le acque fluoratate sono utili per rinforzare la struttura dei denti e per la prevenzione della carie dentaria, e possono essere un valido aiuto contro l'osteoporosi.



Le acque ferruginose sono indicate in caso di anemia da carenza di ferro, particolarmente utile quindi nei soggetti a fabbisogno elevato di ferro quali lattanti, adolescenti e donne in gravidanza.

Le acque acidule, come l'effervescente naturale, sono particolarmente adatte a chi soffre di problemi gastrici.

Le acque sodiche influenzano positivamente l'eccitabilità neuro-muscolare. Sono quindi indicate in stati di carenza specifici e per reintegrare le perdite di sali durante l'attività sportiva.

Esistono in commercio anche acque definite "povere di sodio" che sono consigliate a persone che devono seguire una dieta povera di sodio o combattere la pressione alta.

Si può quindi dire che, in generale, la presenza di sali minerali è un elemento importante che l'acqua fornisce per il benessere delle persone.

ACQUA E SPORT. UN BINOMIO PERFETTO.

Chi pratica regolarmente attività sportiva anche a livello amatoriale lo sa: dopo una partita di calcio, una corsa, una sfida di tennis di qualsiasi durata è indispensabile bere per integrare i liquidi e i sali persi con la sudorazione. E tutto questo particolarmente durante i mesi caldi.

La nascita di una serie di bevande definite "integratori" ha reso ancora più evidente questa naturale necessità, che può essere sostituita da un liquido non zuccherino e altrettanto prezioso: l'acqua.

Che tipologia di acqua deve scegliere uno sportivo? In generale un'acqua ricca di sali minerali. In particolare ricca di calcio, sodio, potassio, magnesio e cloruri per reintegrare prontamente gli elettroliti persi con la sudorazione. Un'acqua ricca di calcio e magnesio per recuperare la stanchezza fisica e mentale dopo l'esercizio fisico. La ricchezza di bicarbonato può aiutare ad eliminare la presenza di acido lattico che si forma nei muscoli dopo prolungati sforzi.

ACQUE MINERALI E SALUTE. A CIASCUNO LA SUA ACQUA.

A ogni età corrisponde un'acqua minerale: questo perché nel nostro ciclo di vita abbiamo bisogno di integrare maggiormente alcuni sali minerali che caratterizzano determinate tipologie di acqua. Ma il ruolo delle acque minerali non si esaurisce qui.

Per chi soffre di calcoli renali la scelta ricade abitualmente su acque oligominerali o minimamente mineralizzate, particolarmente utili per eliminare le scorie, anche se recenti scoperte hanno dimostrato che anche un'acqua "dura" cioè ricca di calcio e bicarbonato può aiutare a prevenire la formazione di calcoli.

Per chi ha la pressione alta è indicata un'acqua oligominerale che favorisce la diuresi e la diminuzione del sodio in eccesso, responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco.

Chi ha difficoltà a digerire potrà indirizzarsi verso un'acqua bicarbonato-solfata. Il bicarbonato e il solfato stimolano il fegato e il pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi, abbassando l'acidità del sistema digerente.

Per chi ha carenza di calcio o necessita un'integrazione maggiore di questo minerale (bambini, anziani, donne in menopausa o allattamento ecc.) l'ideale è un'acqua ricca di calcio biodisponibile, ovvero assorbibile dall'organismo senza essere eliminato. Il calcio presente in queste acque può integrare quello che deve essere assunto grazie a un'alimentazione completa ed equilibrata.

FASI DEL CICLO DI VITA	CARATTERISTICHE DELL'ACQUA MINERALE
Bambino	Acqua medio minerale, ricca di calcio, magnesio e fluoro
Adolescente	Acqua medio minerale bicarbonato calcica e magnesiaca
Adulto	Acqua oligominerale e medio minerale in funzione dei momenti e degli stili di vita
Donna incinta	Acqua calcica
Donna in meno pausa	Acqua calcica
Anziano	L'importante è bere, soprattutto un'acqua calcica e solfato magnesiaca

L'ETICHETTA. UN INDICATORE DI SALUTE.

PH.

È il parametro che misura l'acidità dell'acqua. Il valore 7 indica acqua neutra. Più il valore è inferiore a 7, più è acidula. Più è superiore, più è alcalina. Le acque addizionate con anidride carbonica sono solitamente acque acidule perché questo gas si scioglie in acqua come acido carbonico.

NITRITI E NITRATI.

Sono i parametri tenuti maggiormente sotto controllo per la loro valenza legata all'inquinamento. I nitriti sono indicatori di inquinamento che devono essere presenti sotto il limite indicato dalla normativa (il limite massimo consentito è 0,02 mg/L). Per i nitrati il limite massimo per gli adulti è 45 mg/L.

SOSTANZE CARATTERIZZANTI DISCIOLTE.

Qui si trovano l'elenco e le quantità dei sali minerali presenti in modo significativo in un litro di acqua.

TEMPERATURA.

Indica in gradi centigradi la temperatura alla sorgente e quindi al momento dell'imbottigliamento.

DUREZZA.

È l'indicatore che esprime in modo grossolano la quantità di calcio e magnesio presente nell'acqua, espresso in "gradi francesi". Non è sempre presente in etichetta in quanto la quantità di calcio e magnesio viene espressa nella lista degli elementi caratterizzanti.

RESIDUO FISSO.

È una misura di laboratorio che indica il contenuto di sali minerali disciolti nell'acqua dopo l'evaporazione di 1 litro di acqua a 180°.

CONDUCIBILITÀ ELETTRICA.

È una misura di laboratorio che, attraverso un esperimento di passaggio di corrente elettrica nell'acqua, misura la presenza, più o meno abbondante, di sali minerali; maggiore è la conducibilità maggiore è la presenza di sali minerali.

Oltre alle indicazioni di quantità e tipologia di minerali, l'etichetta potrà riportare ulteriori indicazioni approvate dal Ministero della Salute dopo aver visionato e validato gli studi clinici e farmacologici presentati dall'azienda imbottigliatrice e che possono essere utili nella scelta dell'acqua più corretta, quali:

- può avere effetti diuretici
- può avere effetti lassativi
- indicata per l'alimentazione dei neonati
- indicata per le diete povere di sodio
- indicata per la preparazione degli alimenti dei neonati
- stimola la digestione (o terminologia simile)
- può favorire le funzioni epato-biliari (o terminologia simile)
- contiene calcio altamente assimilabile.

Altre informazioni presenti in etichetta riguardano il produttore, il nome della sorgente, la data in cui sono state eseguite le analisi e il laboratorio che le ha effettuate, il termine minimo di conservazione, il lotto di imbottigliamento e molti altri dati che non siamo abituati a leggere ma che sono invece a disposizione degli italiani, sulle nostre tavole, ogni giorno.



VETRO O PET? E COME CONSERVARLA AL MEGLIO?

PET. È il simbolo di Polietilentereftalato, ovvero un polimero molto puro e resistente, particolarmente idoneo per la fabbricazione di bottiglie utilizzate per contenere liquidi alimentari.

Il vetro lo conosciamo tutti: quando la produzione di bottiglie di acque minerali era ancora in numero contenuto il vetro è stato l'unico contenitore "autorizzato".

Con il tempo, per comodità, imballaggio, stoccaggio e trasporto, si è preferito utilizzare il PET, anche se questa tipologia di contenitore è monouso.

Il vetro, infatti, viene utilizzato più volte, dopo essere stato sottoposto a lavaggio e a disinfezione. In più, caratteristica molto importante del vetro, è quella di mantenere intatto il contenuto anche in condizioni di stoccaggio non particolarmente idonee (ambiente con umidità, odori...). E non solo. In caso di acque gassate il PET risulta più permeabile del vetro e quindi nel tempo l'acqua tende a sgassarsi. Per questo si consiglia di consumare acqua in bottiglie PET per l'uso quotidiano e di fidarsi del vetro in caso di consumi a più lunga scadenza.

Anche la conservazione è importante. Vetro o plastica che sia, è indispensabile proteggere l'acqua dal sole e dalle fonti di calore. La data di scadenza è un altro indicatore da tenere in considerazione: non è l'acqua a "scadere" ma la data entro la quale il produttore garantisce il mantenimento delle sue caratteristiche originarie.

ACQUE MINERALI A NORMA DI LEGGE.

La storia della legislazione italiana riguardante la definizione e la regolamentazione delle acque minerali risale al lontano 1916: in quella data le acque erano definite minerali solo per le proprietà curative.

Dopo quasi un secolo le caratteristiche curative sono state delegate alle acque minerali di uso termale: le acque invece che giungono in bottiglia sulle nostre tavole devono avere "...caratteristiche igieniche particolari e, eventualmente, proprietà favorevoli alla salute", come indica il Decreto legislativo del 25 gennaio 1992 n. 105.

E non solo: "sono considerate acque minerali naturali le acque che, avendo origine da una falda o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate".

La legge italiana si è adeguata alla Direttiva 80/777/CEE relativa alla utilizzazione e commercializzazione delle acque minerali naturali (G.U. 17/2/1992, n. 39).

Nel 2003 il Ministero della Salute recepisce un'ulteriore direttiva comunitaria, la n. 2003/40/CE del 14 maggio e con due nuovi Decreti del 11/9/2003 e del 29/12/2003 impone ai produttori limiti più restrittivi ad alcune componenti dell'acqua minerale che possono essere pericolose per la salute.

Nel caso si utilizzassero delle tecniche di ossidazione all'aria arricchita di ozono, l'informazione deve essere riportata in etichetta.

Inoltre, nel caso un'acqua minerale contenga fluoro in quantità superiore a 1,5 mg/L (ed entro i 5 mg/L previsti come limite dalla legge) l'indicazione di consumo sconsigliato ai bambini al di sotto dei 7 anni, deve comparire in etichetta.

La normativa italiana disciplina anche tutte le attività connesse al confezionamento, la descrizione in etichetta delle caratteristiche salutari delle acque e prevede controlli continui sia da parte dei produttori che da parte degli organi di vigilanza (Aziende Sanitarie Locali, Nucleo Antisofisticazione dei Carabinieri).

Anche i produttori di acque minerali hanno scelto la totale trasparenza nei confronti dei propri clienti adottando un Manuale di Autodisciplina per quanto riguarda la prevenzione e il controllo dell'intero ciclo dell'acqua riconosciuto dal Ministero della Sanità che prevede rigorosi ed assidui controlli giornalieri in più punti della filiera produttiva: dalla sorgente al prodotto imbottigliato.

INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE...

1] ARTICOLI SCIENTIFICI, SELEZIONE MINIMA:

Pol J Microbiol. 2005;54 Suppl:27-33.

Microbiological quality of carbonated and non-carbonated mineral water stored at different temperatures

Korzeniewska E, Filipkowska Z, Domeradzka S, Wodkowski K.

BMC Public Health. 2004 Nov 30;4:56.

Mineral water intake reduces blood pressure among subjects with low urinary magnesium and calcium levels.

Rylander R, Arnaud MJ.

Arch Fam Med. 2000 Mar;9(3):246-50.

Fluoride and bacterial content of bottled water vs tap water.

Lalumandier JA, Ayers LW.

Curr Pharm Des. 2003;9(32):2687-704.

Dietary intake and bone status with aging.

Tucker KL.

5] www.acqueitaliane.fondazioneamga.org

6] www.degustatoriacque.com

8] www.mineracqua.it

LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI.

“BEVO POCA ACQUA PERCHÉ NON HO SETE. SONO CONVINTO CHE SIA SBAGLIATO ASSUMERNE CONTRO VOGLIA...”

Da un certo punto di vista questo è scorretto: bere è una consuetudine, una buona abitudine che si costruisce con il tempo “ricordandosi” di assumere acqua ogni ora, a piccoli sorsi e possibilmente non fredda.

Per esempio le persone anziane, nelle quali si riduce fisiologicamente lo stimolo della sete, devono necessariamente essere indotte al consumo quotidiano di acqua.

È sempre sbagliato, inoltre, bere poco perché il nostro organismo necessita un costante ricambio di acqua che va a integrare quella persa durante la vita di ogni giorno. Si suggerisce di sostituire ogni tanto all’acqua altre bevande leggere, come tè, succhi di frutta ecc. secondo il gradimento personale e le indicazioni dietetiche, e consumare molta frutta e verdura ricche di acqua per natura.

“UN RESIDUO FISSO ALTO FA MALE ALLA SALUTE?”

No. In Italia il residuo fisso è considerato un tabù, quindi negativo, ma in realtà è un termine tecnico riportato in etichetta per indicare il contenuto di sali disciolti dopo l’evaporazione di 1 litro di acqua a 180° C.

Parliamo dei sali minerali disciolti in un litro d’acqua, non di sostanze dannose alla salute. Un’acqua con alto residuo fisso sarà più ricca di un’acqua con basso residuo fisso. Tutto qui.

Sarà il medico a consigliare la più idonea a ciascuna persona.

Demonizzare una caratteristica naturale di alcune acque minerali presenti sul mercato è sbagliato, soprattutto oggi in cui sono in commercio prodotti che sono stati arricchiti di minerali per renderli ancora più “salutari”...

“LE ACQUE POVERE, CIOÈ A BASSO CONTENUTO DI SODIO E ALTRI SALI, SONO MIGLIORI DI QUELLE CON PIÙ SALI MINERALI?”

Anche questa è un’affermazione errata per principio e causata il più delle volte dalle comunicazioni di vendita di alcune acque minerali. Le acque cosiddette leggere sono meno ricche di minerali di altre, definite pesanti in modo tendenzioso. In linea generale l’acqua minerale è per il corpo umano una delle principali fonti di approvvigionamento di alcuni sali minerali che il corpo perde durante l’attività quotidiana (non solo quella sportiva). È quindi importante fornire al nostro corpo un adeguato apporto di questi fondamentali elementi. Le acque “ricche” sono perfette per chi fa vita attiva ma non solo: anche per il ragazzo in fase di crescita, per la donna in gravidanza, per l’anziano e così via. In Italia, la produzione di acque minerali è ampia e diversificata e si può

tranquillamente scegliere quella giusta per il nostro benessere, povera o ricca che sia.

“MI HANNO SEMPRE DETTO CHE L’ACQUA FA INGRASSARE...”

È il momento di smentire un’affermazione completamente errata. L’acqua ha ZERO calorie. Quindi non può fare ingrassare.

Bere consente all’organismo di effettuare la corretta depurazione, eliminare scorie e favorire la diuresi. In più, bere due bicchieri di acqua prima dei pasti può essere di aiuto a chi segue una dieta ipocalorica, riempiendo lo stomaco e riducendo l’appetito.

“È VERO CHE IL CALCIO PRESENTE NELL’ACQUA FA VENIRE I CALCOLI?”

No, non è così: gli studi epidemiologici hanno dimostrato che non vi è correlazione tra l’assunzione di acqua ricca di calcio e la maggior incidenza di calcoli.

“SONO ORMAI ABITUATO A UN SAPORE: PER QUESTO ACQUISTO SOLO UNA TIPOLOGIA DI ACQUA MINERALE.”

Questo accade spessissimo a molta gente: “affezionarsi” al gusto di un’acqua e non cambiare mai è però un’abitudine sbagliata.

Sarebbe utile cambiare spesso acqua perché ogni acqua può apportare la giusta quantità di sali in un determinato momento dell’anno.

In estate è consigliabile un’acqua più ricca, in grado di contrastare la perdita di sali dovuta alla sudorazione. Durante i mesi freddi in cui è più facile, se non abituati, diminuire la quantità di acqua assunta, è meglio optare per un’acqua più leggera. Questi sono solo due banalissimi esempi: bere acqua non è solo una questione di soddisfazione della sete in modo gradevole, ma una scelta di attenzione nei confronti del proprio benessere.

“QUANDO SI HA TANTA SETE È MEGLIO BERE ACQUE GASSATE...”

L’acqua gassata è un’acqua minerale alla quale è stata addizionata anidride carbonica mentre quella a effervescenza naturale sgorga già leggermente frizzante alla sorgente; entrambe hanno un effetto sul palato molto gradevole e fresco, soprattutto d’estate.

Quando la gassatura è eccessiva le bollicine possono generare un effetto “anestetizzante” sulle papille gustative, responsabili della sensazione della sete. Ma tutto questo dura pochissimo.

Tutte le acque, infatti, dissetano allo stesso modo.

In questo caso, è solo una questione di gusto...







Fondazione
Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Fondazione Umberto Veronesi - Piazza Velasca 5, 20122 Milano
Tel. +39 02 76018187 - Fax +39 02 76406966

info@fondazioneveronesi.it - www.fondazioneveronesi.it