

ACQUE MINERALI SCEGLIAMO LA BOTTIGLIA GIUSTA

Di bere in meglio

Facile come bere un bicchier d'acqua? Mica tanto. Per funzionare al meglio l'organismo deve essere «annaffiato» con il liquido giusto. Come scegliere la bottiglia che fa per noi? Tutto quello che ci serve sta scritto per legge sull'**etichetta**. Per esempio, il laboratorio che ha analizzato la fonte ci assicura che l'**acqua** è «limpida, incolore, inodore, insapore» e «microbiologicamente pura», per cui bevendola non rischiamo il colera o la salmonellosi. Ma come la mettiamo con indicazioni tipo «residuo fisso a 180 gradi pari a 0,3936 grammi per litro», oppure con le minuziose punta-

lizzazioni sul contenuto di calcio, potassio, sodio e così via, fino all'inquietante stronzio?

Dentro l'etichetta

L'etichetta va «tradotta». Per fortuna le voci davvero importanti sono solo quattro o cinque. A partire dall'oscuro **residuo fisso**: indica quanta sostanza minerale rimane sul fondo della provetta facendo bollire ed evaporare l'acqua a 180 gradi. Più alto è il residuo fisso, più l'acqua è **minerale**, cioè

ricca di sostanze che vengono in varia misura assorbite dall'organismo. Le acque minerali vere e proprie hanno un residuo fisso superiore agli 0,5 grammi per litro, al di sotto si parla di acque **oligominerali**. Ecco una prima distinzione che pesa sulla salute: «Chi soffre di **calcoli renali** deve tassativamente bere acque oligominerali, per evitare l'accumulo di minerali nel rene», avverte **Carlo Lazzarini**, medico chirurgo esperto di medicina funzionale ed ecologia clinica, che

• continua a pag. 61

Le acque del supermercato sono tutte uguali? Errore. Calcio, sodio e altri minerali variano sensibilmente da una marca all'altra. E la loro quantità ha effetti precisi sul nostro organismo e su alcuni disturbi. Attenti all'etichetta!

Non è solo questione di sete: una bevuta di acqua minerale fornisce al corpo alcune sostanze indispensabili.



- 1 GUIZZA
- 2 LEVISSIMA
- 3 SAN BENEDETTO
- 4 FERRARELLE
- 5 VERA
- 6 ROCCHETTA
- 7 ULIVETO
- 8 PANNA
- 9 BOARIO
- 10 LETE

Fonte: Vipec, 1999



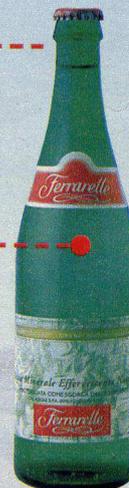
LEVISSIMA

È un'acqua oligominerale a basso contenuto di calcio e sodio. Favorisce le funzioni renali ed è indicata contro l'ipertensione.



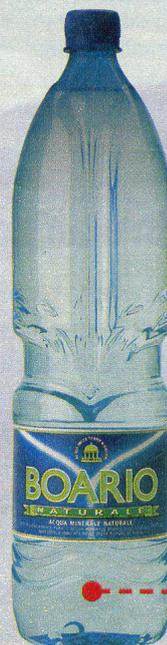
SANGEMINI

Medio minerale, particolarmente ricca di calcio, è un'acqua indicata soprattutto ai bambini e alle donne in menopausa, esposte al rischio di osteoporosi.



FERRARELLE

Effervescente naturale, medio-minerale, bicarbonato-calcica: l'abbondanza di calcio fa bene a donne e bambini.



BOARIO

È un'acqua oligominerale, cioè a basso contenuto di minerali. Può quindi essere bevuta da tutti, anche se non dà grossi apporti all'organismo.



SAN BENEDETTO

Oligominerale, e quindi poco integrativa per il corpo, è adatta a tutti e non ha controindicazioni.

ROCCHETTA

Oligominerale, a basso contenuto di sodio e calcio, è diuretica e indicata fra l'altro nei casi di pressione alta.



ULIVETO

È un'acqua effervescente naturale di tipo bicarbonato-alcalino-calcica. Ha effetti positivi su stomaco, intestino e fegato.

A ciascuno la sua

L'acqua giusta per ogni disturbo

CALCOLOSI URINARIA

Acqua minimamente mineralizzata o oligominerale, povera di sodio

Fiuggi, Fabia, Levissima, Rocchetta, San Benedetto

EPATOPATIE CRONICHE

Acqua solfata

Sangemini, Boario Fonte Silia, Uliveto, Chianciano, Limpia San Pellegrino, Fonte Bracca

GOTTA E CALCOLOSI URATICA

Acqua minimamente mineralizzata o oligominerale, povera di sodio

Fabia, Fiuggi, Levissima, Rocchetta, San Benedetto

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Acqua con sodio inferiore ai 20 mg/l

Sangemini, Surgiva

OBESITÀ

Acqua minimamente mineralizzata o oligominerale, non gasata, basso pH, sodio inferiore a 20 mg/l

Amorosa, Lauretana, Surgiva

SCOMPENSO CARDIACO

Minimamente mineralizzata o oligominerale, sodio inferiore a 20 mg/l

Fabia, Fiuggi, Levissima, Rocchetta, San Benedetto

STIPSI

Molto mineralizzate, ricche di solfato, magnesio e calcio

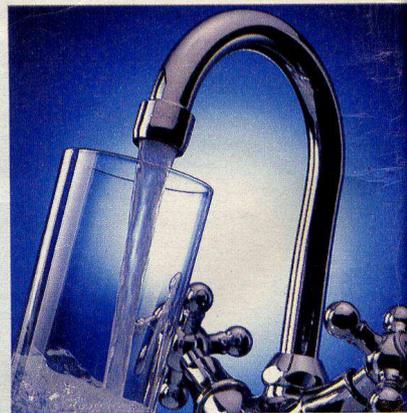
Regina, Tettuccio di Montecatini, Courmayeur

Le informazioni in tabella sono frutto di un'elaborazione delle indicazioni contenute nell'opuscolo «Guida all'uso ragionato delle acque minerali», a cura di Alessandro Zanasi. Le acque citate sono state scelte a titolo di esempio: consultate sempre il vostro medico se soffrite di qualche patologia.

Metti un filtro all'acquedotto

Se siete abituati a bere la normale acqua di rubinetto, qualche accorgimento vi aiuterà a migliorarne la qualità. In commercio ci sono diversi filtri da applicare alla tubatura principale di casa o al rubinetto. I costi vanno dalle 500 mila lire a un milione 600 mila. I filtri più semplici, da rubinetto, rendono l'acqua batteriologicamente pura e stabilizzano il pH. Quelli più costosi e sofisticati riescono a eliminare i metalli pesanti e il cloro, e a rendere oligominerale l'acqua di casa con un procedimento di ionizzazione. Alcuni tipi sono dotati addirittura di computer che monitorizzano l'acqua corrente; i contenuti di sali minerali sono preimpostati: quando l'acquedotto «sgarra» un procedimento elettromagnetico elimina le sostanze in eccesso. Questi filtri si acquistano in farmacia o nei negozi di elettrodomestici.

GRANATA



Occhio all'etichetta

Le etichette delle acque minerali in commercio contengono per legge tutte le informazioni importanti per la nostra salute. Ma bisogna saperle leggere. Ecco una piccola guida per orientarsi fra i misteri della chimica «da bere»

SOSTANZE DISCIOLTE IN UN LITRO

Sotto questo titolo si trova l'elenco delle sostanze presenti e la loro quantità, espressa normalmente in milligrammi per litro (mg/l). La lista è lunga, ma nelle acque in vendita in negozi e supermercati le sostanze da tenere davvero d'occhio si riducono a calcio e sodio

ACQUA MINERALE NATURALE

La legge definisce acque minerali naturali quelle che sgorgano da una falda o da un giacimento sotterraneo e hanno pertanto caratteristiche igieniche sicure

RESIDUO FISSO A 180° C

È l'indice di «mineralità» dell'acqua. Indica il peso dei sali minerali che restano sul fondo una volta bollito un litro di acqua a 180 gradi. In generale, più l'acqua è ricca di minerali, meglio è per il nostro organismo, a meno di controindicazioni specifiche. Ecco la classificazione delle acque:
Minimamente mineralizzata: residuo fisso inferiore a 50 mg/l
Oligominerale: residuo fisso fra 51 e 500 mg/l
Medio minerale: residuo fisso fra 501 e 1.500 mg/l.
Ricca di sali minerali: oltre 1.500 mg/l

ANALISI CHIMICO-FISICA

Residuo fisso a 180°C: 1312 mg/l
pH a 18°C: 6,8
 Anidride carbonica libera alla sorgente: 6,6 mg/l

SOSTANZE DISCIOLTE IN UN LITRO in mg/l

Calcio	312
Magnesio	23
Sodio	41
Potassio	40
Cloruro	19
Nitrato	6
Solfato	4
Fluoruro	0,9
Silice	81



PH

Indica l'acidità o l'alcalinità dell'acqua. Un pH uguale a 7 è neutro; se inferiore a 7 l'acqua è acida, se superiore è alcalina. Diverse patologie (per esempio quelle legate a un eccesso di acido urico) possono essere influenzate dal livello di acidità dell'acqua che si beve

SODIO

La concentrazione media è fra i 20 e i 50 mg/l. Gli ipertesi non devono superare questi limiti, mentre chi fa tanto sport può oltrepassarli per integrare i sali persi con la sudorazione

CALCIO - MAGNESIO

Le quantità di calcio e magnesio presenti ci indicano la «durezza» dell'acqua. Il magnesio è più o meno costante in tutte le acque commerciali, il calcio varia invece sensibilmente. Fra i 100 e i 150 mg/l di calcio si parla di acque di «media durezza». Le acque con oltre 300 mg/l, più dure, vanno usate con cautela. La presenza di calcio, entro i limiti indicati, è positiva per l'organismo, salvo controindicazioni specifiche (per esempio in caso di calcoli renali)

FRIZZANTE

Significa che è stata aggiunta anidride carbonica per creare le tipiche bollicine

NATURALE

In questa parte di etichetta il termine «naturale» indica un'acqua minerale che non è stata «corretta» con l'anidride carbonica

EFFERVESCENTE NATURALE

Indica l'acqua che sgorga dalla sorgente con una rilevante quantità di anidride carbonica e che è quindi leggermente gasata

• continua da pag. 58

ha condotto diverse ricerche sulle terapie idropiniche (basate sulle bevute d'acqua).

«Un'altra valutazione importante», riprende Lazzarini, «riguarda la **durezza** dell'acqua, cioè la quantità di **calcio** e **magnesio**. Sono preziosi per l'or-

ganismo, perciò in generale le acque dure sono migliori».

Tornando all'etichetta, è dura l'acqua che contiene più di 150 milligrammi di calcio per litro (il magnesio non varia molto fra le diverse fonti). «Ma se si superano i 300 mg», precisa l'esperto, «si rischia un sovraccarico che può favorire la litiasi calcica, cioè i **calcoli renali**».

La seconda sostanza da tenere d'occhio è il sodio, perché fa aumentare la pressione arteriosa: «Chi soffre per esempio di **ipertensione** dovrebbe bere acque con una concentrazione di questo minerale compresa fra i 20 e i 50 mg per litro», consiglia ancora Lazzarini, «mentre acque ricche di sodio sono adatte a chi svol-

ge un'intensa attività fisica, per compensare i sali persi con la sudorazione».

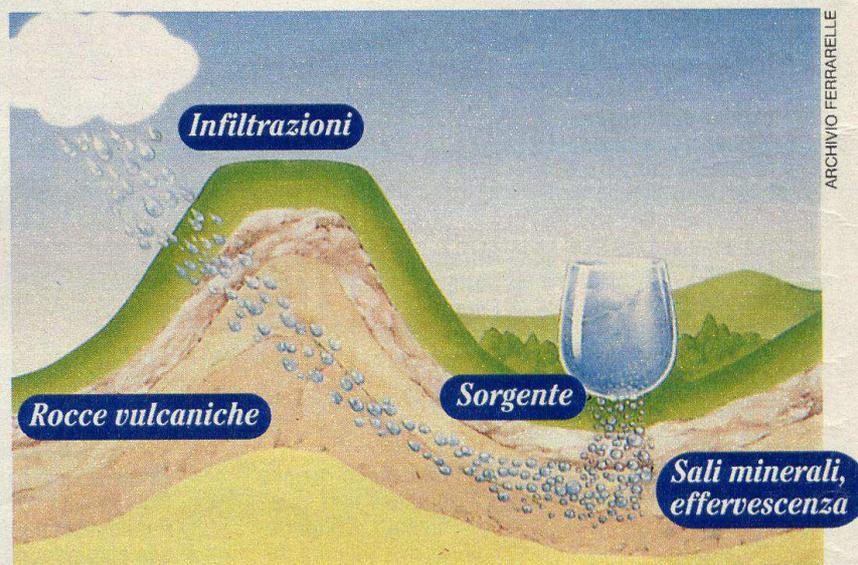
Un ultimo sforzo prima di afferrare la bottiglia giusta dallo scaffale del supermercato: guardare il valore del **pH**, che indica il grado di **acidità** (o, al contrario, **alcalinità**) dell'acqua. «Con disturbi legati al

• continua a pag. 62

• continua da pag. 61

metabolismo dell'**acido urico**, per esempio la **gota** o la litiasi urica, è necessario usare un'acqua con pH alto, cioè alcalina, perché aumenta la solubilità degli acidi contenuti nelle urine. Chi soffre di calcoli deve sapere che il responsabile è l'acido urico o l'ossalato di calcio, per poi indirizzarsi verso un'acqua oligominerale con il pH appropriato». Inutile, invece, litigare sull'acqua naturale o gasata: è solo

muni si preoccupano solo che l'acqua sia **potabile**, cioè che non sia infetta. E quando in città si registrano casi di inquinamento, il tecnico apre i rubinetti del **cloro** e aumenta il dosaggio di questo disinfettante. Non vengono diffuse analisi, e in più i contenuti minerali dell'acqua, soprattutto nelle grandi città, variano a seconda dei periodi. «L'acqua del rubinetto può essere inquinata da **nitrati** e **nitriti**, dovuti alla produzione agricola,



questione di gusti. Le acque **effervescenti naturali**, che sgorgano frizzanti dalla fonte, facilitano invece la digestione.

Rubinetti misteriosi

Ma è davvero necessario comprare l'acqua in bottiglia, mentre in altri paesi è comune consumare a tavola quella del **rubinetto**? Per bere tranquillamente quel che passa l'acquedotto bisogna munirsi di un filtro (vedi riquadro a pag. 60). Per l'acqua di casa, infatti, non abbiamo nessuna informazione su calcio, sodio, pH... I Co-

Le acque effervescenti naturali «catturano» minuscole bolle di anidride carbonica che escono dalle fratture degli strati rocciosi profondi.

che si infiltrano nella falda, come accade nelle pianure», avverte Lazzarini. «Inoltre non dimentichiamo che le tubature vecchie possono rilasciare metalli pericolosi come piombo, zinco, nichel, rame».

Mario Portanova