

ACQUE MINERALI: SONO TUTTE UGUALI?



L'acqua è la bevanda "principe", la più sana e migliore per la salute dell'organismo, capace di soddisfare la sete senza attentare alla linea. Si deve bere spesso e non aspettare di avere sete per poter rinnovare continuamente le perdite di liquidi che l'organismo subisce durante la giornata. L'acqua minerale naturale in particolare, grazie al suo contenuto di minerali, aiuta a reintegrare e a fornire il corpo dei sali di cui ha bisogno.

Non tutte le acque minerali sono uguali: ognuna ha caratteristiche specifiche che dipendono dal tipo di sali in essa disciolti. E' quindi importante saper scegliere tra le acque in commercio, quella più idonea ai propri gusti, bisogni e disturbi.

Perché Minerali

Le acque si chiamano minerali quando vengono riconosciute tali dal Ministero della Sanità, attraverso analisi chimico-fisiche e microbiologiche (su composizione, purezza e qualità) che determinano le caratteristiche salienti dell'acqua.

Premesso che tutte le acque potabili contengono sali, la legge considera "minerali" quelle che originando da una falda sotterranea, hanno caratteristiche igieniche particolari (microbiologicamente pure) e proprietà favorevoli alla salute. Qualsiasi trattamento chimico che alteri la composizione dell'acqua è vietato: le acque minerali devono essere batteriologicamente pure e prive di inquinanti; devono poi essere imbottigliate come sgorgano dalla sorgente. L'unico trattamento eventuale è l'aggiunta di anidride carbonica per renderle gassate.

Si differenziano dall'acqua potabile del rubinetto, che può essere prelevata da laghi, fiumi o falde superficiali e può essere sottoposta a trattamenti (ad esempio l'aggiunta di cloro).

Non tutte sono uguali

Le caratteristiche e le proprietà salutari dipendono dalla fonte di provenienza e dai sali minerali che vengono trascinati durante il lungo cammino sotterraneo attraverso le rocce, prima di sgorgare in superficie.

In base al tipo di minerali in esse disciolti, indicati come "residuo fisso" (cioè la quantità di sali minerali depositati da un litro di acqua fatto evaporare a 180°, le acque minerali vengono classificate come:

1. **Minimamente mineralizzate:** hanno un contenuto di sali minerali inferiore a 50 milligrammi per litro; si tratta di acque "leggere" che in quanto povere di sali minerali favoriscono la diuresi e facilitano l'espulsione di piccoli calcoli renali.
2. **Oligominerali:** hanno un contenuto di sali minerali non superiore ai 500 milligrammi per litro. In virtù dei pochi sali minerali presenti, sono ottime acque da tavola, adatte ad essere bevute quotidianamente; inoltre svolgono un'ottima azione diuretica e contengono poco sodio.
3. **Minerali:** il residuo fisso è compreso tra 500 e 1000 milligrammi (1 g) per litro. Contengono una percentuale consistente di sali minerali e pertanto non devono essere

bevute in quantità eccessive (fino a un litro al giorno), alternandole con acqua oligominerale. Hanno applicazioni diverse a seconda del tipo di sostanze in esse presenti (calcio, zolfo, ferro, magnesio, bicarbonato...).

4. **Ricche di sali minerali:** il residuo fisso è di oltre 1500 milligrammi per litro. Sono molto ricche di sali, pertanto devono essere bevute specificamente a scopo curativo e su consiglio medico. Si acquistano in farmacia, ma alcune si trovano anche nei supermercati.

ACQUA, FONTE DI VITA

Elemento indispensabile per la vita e la salute, l'acqua presiede a molte funzioni fondamentali del nostro organismo: regola la temperatura corporea, lubrifica i tessuti dei polmoni, degli occhi della pelle, facilita i processi digestivi di trasporto e assorbimento delle sostanze nutritive, favorisce la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi e delle sostanze di scarto.

1. **L'acqua rappresenta circa il 60% del peso corporeo di un adulto e l'80% di quello di un bambino.** Durante la giornata, questa acqua varia continuamente in quantità e concentrazione: a riposo e soprattutto in movimento, sono abbondanti le perdite idriche dell'organismo: circa 2-2.5 litri al giorno. L'eliminazione avviene soprattutto con la respirazione, l'urina, la sudorazione e le feci.
2. Per mantenere in equilibrio il bilancio idrico, le perdite vanno reintegrate con l'apporto di acqua, che deve essere rimpiazzata con la stessa velocità con cui viene eliminata: nell'adulto **il fabbisogno idrico giornaliero è di circa 2-2.5 litri**, di cui la maggior quantità (un litro e mezzo circa) viene fornita dall'acqua stessa e la restante parte dall'acqua contenuta in alimenti e bevande (frutta, verdura, caffè, succhi di frutta...).
3. La quantità giornaliera varia con il clima, lo stile di vita, l'età e l'alimentazione; è importante che non scenda al disotto di circa 1 litro al giorno: se il quantitativo è insufficiente compaiono i sintomi di disidratazione, affaticamento dei reni, secchezza della pelle e torpore. **Il colore delle urine può rivelare se si beve a sufficienza:** il giallo paglierino indica che tutto è Ok, il giallo scuro vuol dire che si beve troppo poco.

A CIASCUNO LA SUA ACQUA

Quando si beve non solo ci si disseta, ma si assumono elementi importanti (oligoelementi come calcio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, bicarbonato, fluoro) che a seconda del tipo e della concentrazione possono soddisfare le diverse esigenze di benessere psico-fisico.

<p>Per chi vuole dimagrire</p> <p>Si consiglia di impostare con un medico una dieta appropriata, infatti l'acqua di per sé non fa dimagrire, ma può essere un ottimo aiuto. In questo caso può essere appropriata un'acqua oligominerale, cioè un'acqua "leggera", che favorisca la diuresi, l'eliminazione delle scorie con l'urina e quindi la disintossicazione dell'organismo. E' bene berne almeno un litro e mezzo durante la giornata.</p>	<p>Per chi soffre di calcoli renali</p> <p>Bere acqua oligominerale o minimamente mineralizzata, particolarmente utile per favorire la diuresi, per la sua scarsità di sali minerali, e per eliminare le scorie e le impurità e prevenire la formazione di calcoli. In presenza di calcoli può essere efficace il cosiddetto "colpo d'acqua", consistente nel bere un litro/un litro e mezzo di acqua rapidamente, in modo che agisca come una "spinta" e faciliti l'espulsione del calcolo. Recenti scoperte hanno dimostrato che anche un'acqua minerale "dura", cioè ricca di calcio, può aiutare a prevenire la formazione di calcoli renali.</p>	<p>Per chi fa sport</p> <p>Gli oligoelementi dell'acqua minerale apportano nutrienti privi di calorie e reintegrano i liquidi e i sali persi con il sudore. La quantità di acqua varia con lo sport praticato, la sua durata e le condizioni climatiche: si va da 1 litro e mezzo a 3 litri al giorno. Tra i minerali importanti per l'atleta spiccano il calcio (essenziale per la formazione e la solidità dell'osso, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione muscolare), il ferro (per evitare il senso di fatica dovuto all'anemia), il magnesio e il potassio (per facilitare la contrazione dei muscoli), il sodio e il cloro (per la regolazione del bilancio idrico).</p>
<p>Per chi ha la pressione alta</p> <p>Oltre alla dieta povera di sodio, da seguire su consiglio medico, è indicata un'acqua oligominerale che favorisce diuresi ed eliminazione del sodio in eccesso, responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco. Si parla in questo caso di persone che hanno la pressione appena superiore ai limiti normali: chi ha la pressione molto alta non può sperare che l'acqua incida in modo significativo nelle terapie.</p>	<p>Per chi ha difficoltà a digerire</p> <p>In questo caso è utile un'acqua minerale di tipo bicarbonato-solfato. Questo due sali minerali, il bicarbonato e il solfato, aiutano infatti la digestione poiché stimolano fegato e pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi, abbassando l'acidità dell'intestino.</p>	<p>Per chi è a rischio di osteoporosi</p> <p>In generale in tutti i casi di carenza o bisogno di calcio (gravidanza, allattamento, nei neonati, nei bambini, negli anziani) è corretto assumere acqua mineralizzata ricca di calcio. E' importante che il calcio contenuto nell'acqua sia biodisponibile, cioè che non venga eliminato, ma assorbito dall'organismo; questo è caratteristico solo di alcune acque minerali, che riportano sull'etichetta la scritta "Calcio biodisponibile". Nei casi di lievi carenze di calcio, quest'acqua minerale integra il calcio che si assume normalmente con gli alimenti (formaggi, latticini ecc.) senza un aumento parallelo di calorie introdotte.</p>

QUALE BERE: liscia, gassata o effervescente

Per acqua naturale non si intende acqua senza bollicine: tutte le acque minerali lisce, gassate o effervescenti sono naturali, ossia vengono imbottigliate come sgorgano dalla sorgente.

L'acqua "liscia" è quella senza bollicine, "gassata" quella addizionata con anidride carbonica, "effervescente naturale" quella già leggermente frizzante alla sorgente.

1. Le bollicine dell'acqua gassata le danno un sapore gradevole e sembrano dissetare di più; agiscono infatti come blando anestetico a livello delle papille gustative, responsabili in parte della sensazione di sete. In realtà liscia, gassata o effervescente naturale, l'acqua disseta tutta allo stesso modo.
2. L'acqua gassata non ha controindicazioni reali, anzi facilita la digestione e aumenta il senso di sazietà, provocando la dilatazione dello stomaco. Deve essere evitata da chi ha problemi di aerofagia e gonfiori addominali.

IMPARARE A LEGGERE L'ETICHETTA

Ci sono circa 260 acque minerali diverse in commercio e per sceglierne una oltre che buona, anche adatta ai propri bisogni è importante saper leggere l'etichetta.

1. Il **RESIDUO FISSO** indica il contenuto di sali minerali dopo l'evaporazione di 1 litro di acqua a 180°. Più è basso, più l'acqua è "leggera" (minore contenuto di sali minerali).
2. Il **PH** indica il grado di acidità e alcalinità dell'acqua. PH inferiore a 7 indica acqua acida, pari a 7 neutra, superiore a 7 alcalina. Le acque acide sono utili per i problemi digestivi, mentre quelle alcaline servono a riequilibrare l'acidità dello stomaco.
3. La **TEMPERATURA** indica (in gradi centigradi C°) la temperatura di imbottigliamento.
4. La dicitura "**SOSTANZE DISCIOLTE**" elenca i sali minerali presenti in un litro di acqua.
5. L'acqua in bottiglia deve avere il minor quantitativo possibile di **NITRATI** (sostanze inquinanti) (max 45/litro per gli adulti; max 10/litro per i bambini) mentre i **NITRITI** dovrebbero essere assenti. La scritta "**Microbiologicamente Pura**" garantisce che l'acqua non contenga alcun microrganismo pericoloso.

COME CONSERVARLA

Le bottiglie di acqua devono essere conservate in luogo fresco, lontano ed al riparo dalla luce e dal calore del sole (non lasciare le bottiglie in balconi o cortili soleggiati).

1. Una lunga esposizione al calore del sole può alterare l'acqua che ingerita potrebbe disturbare l'equilibrio della flora batterica.
2. Meglio bere acqua a temperatura ambiente, ma se si preferisce fredda, si consiglia di tenere l'acqua in frigorifero sempre chiusa con il tappo, soprattutto quella minerale gassata, sia per non perdere il potere frizzante sia per evitare che prenda un cattivo sapore assorbendo gli odori degli altri alimenti del frigorifero.
3. Altra cosa importante è la data di scadenza, scritta sulle bottiglie. E' una data indicativa fissata a un anno e mezzo o due dalla data di imbottigliamento e che indica la data entro cui è consigliabile consumarla.

QUANTO, QUANDO E COME BERE



Quando si ha sete si beve per soddisfare un'esigenza dell'organismo che il cervello trasforma in un segnale ben definito.

L'ideale è bere almeno un litro/un litro e mezzo di acqua durante la giornata e non solo quando si ha sete. Naturalmente chi fa sport, chi lavora al caldo o chi suda molto ha bisogno di quantità maggiori di acqua.

Si beve a piccoli sorsi e in più riprese. Mai bere troppo e tutto insieme, e soprattutto per scongiurare congestioni (elevato quando si è accaldati) mai bere acqua gelata troppo velocemente. La maggior sensazione dissetante dell'acqua fredda è apparente e momentanea: dopo poco, per la sudorazione, compare nuovamente il senso di sete. E' preferibile bere acqua a temperatura simile a quella corporea.

E' buona abitudine bere uno o due bicchieri d'acqua al mattino appena svegli e uno o due la sera prima di coricarsi. Va bene bere a stomaco vuoto prima dei pasti, specie se si segue una dieta, perché l'acqua riempie lo stomaco e diminuisce l'appetito. si può bere anche durante i pasti, purché si mastichi bene e non si beva in quantità eccessive. Fino a mezzo litro di acqua durante i pasti non interferisce con la rapidità o la qualità della digestione e si può pertanto tranquillamente bere.