

RESIDUO FISSO

quantità di sali che resta dopo l'evaporazione a secco a 180° di 1 litro di acqua.

In base al residuo fisso le acque minerali vengono classificate in:

ACQUE MINIMAMENTE MINERALIZZATE (contenuto di sali molto basso)

Residuo fisso: < 50 mg/l

Sono assorbite velocemente per via gastrica. Idonee per chi ha problemi alle vie urinarie soprattutto di calcoli: aumentano la diuresi e facilitano l'eliminazione dell'acido urico e dei prodotti di rifiuto del metabolismo

ACQUE OLIGOMINERALI o LEGGERMENTE MINERALIZZATE (contenuto di sali basso)

Residuo fisso: > 50 mg/l e < 500 mg/l

Svolgono anch'esse un'azione diuretica e depurante; sono indicate nei pasti e in accompagnamento ai cibi leggeri e quindi più adatte al consumo quotidiano

ACQUE MEDIO MINERALI (contenuto di sali medio alto)

Residuo fisso: > 500 e < 1500 mg/l

Buone acque da tavola, gli effetti salutari variano con il variare del contenuto salino. possono portare un eccesso di Sali nella Dieta, specie per quanto riguarda il Sodio (controindicato per gli Ipertesi) per cui sarebbe opportuno alternarle con Acque Oligominerali

ACQUE RICCHE DI SALI MINERALI (contenuto di sali molto alto)

Residuo fisso: > 1500 mg/l

Consigliate principalmente per usi terapeutici; sono sconsigliate per il consumo quotidiano in quanto possiedono elevati contenuti di Sodio, Solfati, Potassio, Magnesio, ecc

PH - esprime l'alcalinità (valore > di 7) o l'acidità (valore < di 7)

Il PH ideale è quello neutro, cioè compreso tra 6,5 e 7,5.

GAS DISCIOLTI - I gas disciolti nell'acqua sono: ossigeno, azoto, anidride carbonica

La quantità di CO₂ (anidride carbonica) presente, consente di distinguere le acque in:

PIATTA - l'anidride carbonica è presente in minima quantità

GASSATA o FRIZZANTE - l'anidride carbonica viene addizionata

ACIDULA - vengono addizionati più di 250 mg di anidride carbonica

EFFERVESCENTE NATURALE - sgorga dalla fonte con almeno 250 mg di anidride carbonica

Nota : Le acque gassate dissetano meglio in quanto anestetizzano le terminazioni nervose della mucosa orale coinvolte nel desiderio di bere e inducono dilatazione dello stomaco producendo apparente sazietà

I MINERALI E I TIPI DI ACQUA

ACQUA BICARBONATA - Bicarbonato > 600 mg/l

Favorisce la digestione perchè abbassa l'acidità nella prima parte dell'intestino se bevuta durante i pasti. Tampona l'acidità se assunta a digiuno. Consigliata a chi fa sport poichè bicarbonato e calcio possono neutralizzare le scorie del metabolismo muscolare. Azione antiinfiammatoria per le acque bicarbonato-alcaline, di facilitazione dei processi digestivi ed antispastica per le acque bicarbonate-calciche.

ACQUA SOLFATA - Solfati > 200 mg/l

Svolge sullo stomaco un'azione equilibratrice e produce un effetto rilassante sulla muscolatura biliare. Consigliata per chi soffre di disturbi epatobiliari e stipsi. Effetto antispastico, antinfiammatorio, indicate nelle malattie dell'apparato digerente e delle vie biliari; gastriti croniche aspecifiche, colon irritabile, stipsi cronica semplice, litiasi epatica, discinesie delle vie biliari

ACQUA CALCICA - Calcio > 150 mg/l

Consigliata a ragazzi in crescita, donne in gravidanza, donne in menopausa, anziani con

problemi di osteoporosi e tutti coloro che non assumono il calcio attraverso i latticini. Un uomo adulto ha circa 1000-1200 grammi di calcio nel corpo (800-900 gr la donna) di cui il 90% come riserva nello scheletro, il rimanente all'interno delle cellule e nel fluido extracellulare. Quantità raccomandate nella dieta giornaliera in vari paesi 800-1000 mg/die. Indicata nella prevenzione dell'osteoporosi e dell'ipertensione

ACQUA FLUORATA - Fluoro > 1 mg/l

Consigliata alle donne in gravidanza in quanto la prima impronta del dente si forma già nel feto e ai bambini, sempre in dosaggi non superiori a 1,5 mg/l e per periodi non prolungati. Una carenza di fluoro nell'organismo favorisce le carie.

ACQUA MAGNESIACA - Magnesio > 50 mg/l

Il Magnesio è il quarto ione più importante nell' organismo umano ed il secondo, dopo il potassio all' interno delle cellule. Effetto antispastico, antiflogistico indicata nelle malattie dell' apparato digerente (stipsi cronica) ed in carenza di magnesio.

ACQUA ACIDULA - Anidride Carbonica Libera > 250 mg/l

Indicata nelle gastropatie croniche aspecifiche ipersecernenti

ACQUA FERRUGINOSA - Ferro bivalente > 1 mg/l

Indicata nelle anemie da carenza di ferro.

ACQUA SODICA - Sodio > 200 mg/l

Indicata in stati di carenze specifiche

ACQUA IPO-SODICA - Sodio < 20 mg/l

Indicate per le diete povere di sodio

DUREZZA

- La durezza dell'acqua è il contenuto di sali, in particolare bicarbonati di calcio, bicarbonati di magnesio e solfati di calcio. I bicarbonati di calcio e magnesio, a temperatura ambiente, sono solubili in acqua ma, a temperature elevate, precipitano formando incrostazioni.

La durezza dovuta a questi sali di Ca e Mg è detta TEMPORANEA, perchè è eliminabile con l'ebollizione. La durezza dovuta invece agli altri sali, eliminabile solo tramite processi di addolcimento, è detta PERMANENTE.

La somma delle due è la DUREZZA TOTALE.

La durezza dell'acqua viene misurata in gradi francesi (°F) o tedeschi (°D).

A seconda del valore in gradi francesi, le acque vengono così classificate:

durezza	7 <	> 7 - 14 <	> 15 a 22 <	> 23 - 32 <	> 33 - 54 <	> 54
(°F)	molto dolci	dolci	poco dure	mediamente dure	dure	molto dure

CONSIGLI

Attenzione ai valori troppo elevati di nitrati (devono avere valori i più bassi possibili)

Controllare l'integrità del contenitore e la data di scadenza

Una volta aperta la confezione è preferibile bere l'acqua entro 24 ore

Conservare la bottiglia lontano da fonti di calore e dalla luce.