

C'è chi opta per le marche più care di acqua minerale e chi è un irremovibile fautore dell'acqua... «alla spina». La conveniente acqua di rubinetto può tener testa alle acque minerali, fino a 1000 volte più care?

Jürg Lendenmann

Acqua minerale

In trend e sana



Acqua. Ne perdiamo un soffio ad ogni respiro, parecchia di più con l'urina e le feci. Attraverso la pelle traspiriamo circa 0,4 litri di acqua al giorno, con temperature elevate e sforzi fisici anche fino a 25 volte tanto! Se non proviamo per tempo e costantemente al recupero d'acqua, le conseguenze possono essere pericolose. Una perdita idrica del 2% riduce la capacità di prestazione psicofisica. Una perdita del 3% provoca secchezza della bocca. E un deficit d'acqua del 5% può comportare mal di testa, emicrania ed accelerazione del respiro e del polso.

Bere prima di aver sete

Acqua. Dovremmo berne almeno da 1,5 a 2 litri al giorno per preservare l'equilibrio idrico del nostro organismo. Possibilmente prima che si annunci la sete, perché quando ciò accade, la perdita di liquidi è già piuttosto alta. L'acqua è il nostro migliore alimento, il migliore dissetante... e oltretutto non ha calorie.

Acqua minerale: una bevanda in trend

Le acque minerali vanno di moda. In Svizzera, il modesto consumo annuo di 2 litri di acqua minerale a testa del 1900 ha raggiunto nel 2004 la considerevole quota di 113 litri, con tendenza all'aumento. Hanno guadagnato ter-

reno in particolare le acque minerali non gassate (senza anidride carbonica), con una quota pari a un terzo di tutte le bottiglie vendute.

In base all'Ordinanza sulle derrate alimentari, l'acqua minerale deve distinguersi per la speciale provenienza geologica e avere un tenore costante di sali minerali. Inoltre deve essere accuratamente imbottigliata nelle immediate vicinanze della sorgente. Può essere sottoposta a ossigenazione (arieggiamento), filtrazione e decantazione, nonché arricchita con anidride carbonica. Non può invece subire – al contrario dell'acqua potabile – procedimenti di disinfezione, p.e. con raggi UV o ozono. Bere acqua minerale è anche una questione di gusti. Infatti, in seguito alla prevalenza dell'uno o dell'altro costituente, la tendenza del sapore varia dall'acidulo (anidride carbonica) al salato (sodio, cloruro), dal terroso (idrogenocarbonato) fino al calcareo (calcio, magnesio) o all'amaragnolo (solfato). A seconda del tenore di anidride carbonica la gamma può inoltre ulteriormente articolarsi in frizzante, effervescente o finemente perlata.

Sostanze minerali vitali

Il **calcio** contribuisce alla formazione delle ossa e dei denti. Le fonti più importanti sono il formaggio e il latte. Con un litro di acqua minerale ricca di cal-

cio, un adulto copre circa il 55% del relativo fabbisogno – ideale, per esempio, per le persone che devono rinunciare al latte e ai latticini.

Il **magnesio** è un attivatore di numerosi enzimi ed è importante per la funzionalità delle strutture neuro-muscolari. L'apporto consigliato è di 300mg a 400mg al giorno. Noci, prodotti integrali, banane e verdure sono ricchi di magnesio. Un'acqua minerale con un alto tenore di magnesio è un integratore ottimale.

Più di 800 mg/l di solfato possono avere un effetto lassativo – che può essere anche desiderato.

Il consumo di **sodio** è in genere di per sé troppo elevato (sale da cucina). L'acqua minerale ricca di sodio (e di cloruro) è indicata per compensare la perdita di sali quando si suda. Soprattutto con le verdure, assumiamo circa 400 mg al giorno di **nitrate**, che nel corpo si trasforma in nitrito (tossico) e può originare quindi sostanze potenzialmente cancerogene. Oggi, il contenuto di nitrate è normalmente di molto inferiore ai limite di 40 mg/l previsto dalla legge per l'acqua minerale e potabile.



Acque minerali e acqua potabile di Zurigo in comparazione

Sorgente/Acqua minerale	Totale minerali mg/l	Calcio mg/l	Magnesio mg/l	Solfato mg/l	Sodio mg/l	Nitrato mg/l
Adelboden	1780	460	26	1020	4	2,8
Aproz	1680	369	67	967	7	1,7
Eptingen	2630	555	127	1630	3	<0,1
Fontessa Elm	497	114	7	119	3	0,6
Henniez	581	106	19	13	7	16,0
M-Budget	1494	310	70	842	3	2,1
Nendaz	410	84	20	190	2	1,0
Passugg Theophil	1135	212	25	57	40	0,6
Rhözüns	1643	210	44	120	123	0,3
Vals	1918	436	54	990	11	<0,1
Acqua di Zurigo	273	52	7	14	5	4,1

Fonti (valori arrotondati): www.mineralwasser.ch www3.stzh.ch/internet/wvz/home/wasser-qualitaet/quell/mineralgehalt.html

L'alternativa conveniente: la «marca rubinetto»

L'acqua potabile è la sostanza alimentare meglio controllata. Conformemente alla legge e all'ordinanza sulle derrate alimentari svizzere, l'acqua potabile deve essere ineccepibile per quanto riguarda il sapore, l'odore e l'aspetto, deve essere batteriologicamente pura e priva di sostanze nocive. L'acqua potabile

svizzera proviene per il 40% da sorgenti naturali, per il 40% da falde sotterranee e per il 20% dai laghi. Tutte le aziende idriche devono fornire almeno una volta all'anno informazioni sulla qualità dell'acqua, molte delle quali sono visionabili al sito www.wasserqualitaet.ch (con sezione italiana). L'acqua potabile costa solo CHF 1.60 – per 1000 litri. Peccato che solo il 3%

sia usato per dissetarsi, perché oltre ad essere 1000 volte più a buon prezzo dell'acqua minerale, la sua produzione richiede, in confronto ad altre bevande, circa 1000 volte meno energia.

Acqua minerale o acqua del rubinetto: potete bere tranquillamente entrambe, comunque a tutto favore della salute.

Links sul tema

www.lenntech.com/italiano/acqua-minerale/acqua-rubinetto.htm
www.lenntech.com/italiano/acqua-minerale/composizione.htm

www.publiacqua.it/cuploads/qualit01.pdf
www.sportmedicina.com/acque_minerali.htm
www.trinkwasser.ch (anche in lingua italiana)