

ALIMENTAZIONE

QUAL È L'ACQUA MIGLIORE DA BERE?



Bere **tanta acqua** durante il giorno è uno dei principali dogmi della buona salute. L'acqua è infatti essenziale per il nostro organismo poiché è ricca di **sali minerali**, è coinvolta nella regolazione del volume cellulare e della temperatura corporea, facilita la **digestione**, rende possibile il trasporto dei nutrienti e aiuta ad eliminare le scorie metaboliche. Il consumo di **acqua minerale** è preferibile perché può contribuire a mantenere un buono stato di salute nelle varie fasi della vita, tuttavia orientarsi nella scelta dell'acqua più adatta a noi e alle nostre caratteristiche non è sempre facile, viste le numerose varietà presenti in commercio.

Residuo fisso e quantità di nitrati

Per orientarsi nella giusta scelta dell'acqua un valido aiuto è offerto dalla **lettura dell'etichetta**. Innanzitutto bisogna valutare il **residuo fisso**, un valore che si ottiene portando l'acqua a una temperatura che permette la completa evaporazione del liquido (180°), ma non della parte solida rappresentata dai sali minerali. Il residuo fisso rappresenta quindi una stima del contenuto in minerali e permette di classificare le acque minerali in **4 categorie**:

1. **Acqua minimamente mineralizzata** (residuo fisso minore di 50 mg/ L): un così basso residuo rende l'acqua particolarmente indicata nell'**alimentazione dei neonati**.
2. **Acqua oligominerale o leggermente mineralizzata** (residuo fisso inferiore a 500 mg/ L): lo scarso contenuto di sodio stimola la diuresi e rende questa acqua indicata per chi soffre di **ipertensione arteriosa**.
3. **Acqua mediominerale** (residuo fisso compreso tra 500 e 1000 mg/ L): il discreto contenuto in sali minerali rende questa acqua utile nell'**alimentazione degli sportivi**, specie nel periodo estivo in cui è indispensabile reintegrare i liquidi e i minerali persi con la **sudorazione**.
4. **Acqua ricca di sali minerali** (residuo fisso superiore a 1.000 mg/L): è un'acqua terapeutica e, come suggerisce lo stesso nome, molto ricca di sali minerali. Tuttavia, per evitare un sovradosaggio di sali, è bene acquistarla solo dopo aver ricevuto l'indicazione dal proprio medico curante.

Un altro fattore molto importante da valutare è la presenza di **nitrati** nell'acqua, cioè sostanze normalmente presenti in concentrazioni minime nell'alimento e non pericolose per la salute umana. Se assunti in eccesso, i nitrati possono seriamente ostacolare il trasporto di ossigeno nel sangue, con conseguenze pericolose soprattutto per i neonati. Nelle acque minerali sono previsti due differenti limiti di dosaggio:

- **45 mg/L** nelle **acque minerali comuni**
- **10 mg/L** in quelle destinate all'infanzia

Classificazione delle acque minerali

Le acque minerali, a loro volta, sono classificate in base alla composizione dei sali minerali, che può conferire caratteristiche e proprietà diverse. Vediamo le principali:

- **Acque bicarbonate** (tenore di bicarbonati maggiore a 600 mg/L): sono ideali per facilitare i processi digestivi. Le acque ricche di bicarbonati stimolano la diuresi dell'organismo e sono particolarmente adatte agli sportivi perché tamponano l'acido lattico prodotto durante l'**attività fisica**.
- **Acque calciche** (contenuto di calcio superiore a 150 mg/L): aiutano a raggiungere il giusto fabbisogno quotidiano di calcio, possono essere fondamentali nella prevenzione o nel trattamento dell'**osteoporosi** e sono utili per contrastare l'ipertensione arteriosa. Il calcio nella sua forma più biodisponibile (cioè assimilabile dall'organismo) si trova nel **latte** e nei suoi derivati come il Grana Padano DOP che, in soli 25 g, apporta quasi **300 mg** di questo prezioso minerale, nonché la maggiore quantità di calcio a parità di peso tra i formaggi italiani tradizionali, oltre a tante **proteine** ad alto valore biologico - inclusi i 9 aminoacidi essenziali - **vitamine** importantissime come la A e quelle del gruppo B (B2 e B12) e minerali **antiossidanti** come zinco e selenio. Il Grana Padano DOP è anche naturalmente **privo di lattosio**, quindi può essere utilizzato da chi è intollerante allo zucchero del latte anche per insaporire le pietanze **al posto del sale**. Le acque ricche di calcio, a differenza di quanto comunemente si crede, **non aumentano** assolutamente l'**incidenza di calcoli renali**.
- **Acque magnesiache** (tenore di magnesio superiore a 50 mg/L): sono molto utili dopo l'attività sportiva e nell'alimentazione di chi si allena per prevenire i **crampi muscolari**. Queste acque contengono spesso molti **solforati** (> 200 mg/L), per questo chiamate anche **acque solfate**, e possono essere utili nel trattamento della **stipsi**. Sono invece sconsigliate durante la fase di accrescimento e nel periodo post-menopausale perché possono interferire con l'assorbimento intestinale del calcio aumentandone l'escrezione attraverso le urine.
- **Acque sodiche** (contenuto di sodio superiore a 200 mg/L): influenzano positivamente l'eccitabilità neuromuscolare, sono anch'esse indicate per gli sportivi, o comunque dopo l'attività fisica in generale, e nei mesi estivi quando, con la sudorazione, aumenta la perdita di sodio. L'unica controindicazione è per chi soffre di ipertensione arteriosa.
- **Acque iposodiche** (tenore di sodio inferiore a 20 mg/L): se bevute in notevoli quantità, sono utili per la pulizia delle vie urinarie e per chi soffre di ipertensione arteriosa (in questi casi, la restrizione del sodio deve essere raggiunta in maniera preponderante attraverso il divieto assoluto di aggiungere sale agli alimenti, poiché queste acque non rappresentano sicuramente l'alimento principalmente responsabile dell'apporto giornaliero di sodio).

Acqua gassata

La presenza di anidride carbonica nell'acqua (es. effervescenti naturali o con aggiunta di CO₂) non modifica in alcun modo le caratteristiche nutrizionali dell'alimento e non apporta calorie, al massimo può contribuire a dilatare le pareti dello stomaco e a stimolare la secrezione dei succhi gastrici. Per questo motivo l'acqua che contiene anidride carbonica è controindicata per chi soffre di **gastrite** o di **reflusso gastroesofageo**.

L'acqua del rubinetto fa male?

L'**acqua del rubinetto** si contraddistingue da quella minerale per la **totale assenza di trattamenti di disinfezione**. Di solito, all'acqua potabile viene aggiunto il **cloro** per impedire lo sviluppo batterico quando passa attraverso le tubature, ma non si può escludere il dissolvimento di piccole particelle di piombo e altri metalli pesanti che spesso le conferiscono un sapore meno gradevole rispetto all'acqua in bottiglia. Tuttavia, **questo aspetto non deve spaventarci**: i metalli dell'acqua del rubinetto sono presenti in concentrazioni

talmente irrisorie che non possono provocare danni al nostro organismo. L'acqua del rubinetto, inoltre, è soggetta a **controlli molto rigorosi** e piuttosto **frequenti** previsti dalla legislatura italiana, l'unica avvertenza è di limitare l'utilizzo di questa acqua durante i primi mesi di vita dei bambini. Occorre comunque sottolineare che, se da una parte le tubature possono rilasciare metalli nell'acqua del rubinetto, dall'altra le bottiglie in plastica possono rilasciare delle **sostanze chimiche** derivate dai polimeri plastici. Il costo maggiore dell'acqua in bottiglia è giustificato dalla semplice possibilità di poter scegliere tra molte acque (brand) diverse, oltre che dalla praticità e dall'igienicità della confezione.

L'acqua nelle diverse condizioni fisiologiche e patologiche

- In **gravidanza** è preferibile scegliere un'acqua con un valore di residuo fisso inferiore a 200 mg/L e con valori di nitrati non superiori a 10 mg/L. Durante l'**allattamento**, invece, l'apporto idrico deve considerare l'aumentato fabbisogno di minerali, soprattutto di calcio, oltre al ripristino della quota di liquidi persa con l'allattamento stesso.
- Per chi soffre di **stipsi** è consigliabile bere acque fortemente mineralizzate, cloruro sodiche e ricche di solfati, magnesio e calcio.
- Per chi soffre di **diabete**, la scelta dovrebbe ricadere su acque mineralizzate e ricche di sali, mentre in fase di diabete compensato vanno privilegiate le acque oligo e mediominerali.
- Per chi fa **sport**, al termine della gara o dell'allenamento, è bene usare un'acqua mineralizzata (residuo fisso di circa 1g), bicarbonato-alcantino-terrosa, sia per reintegrare la perdita di liquidi e sali minerali dovuta alla sudorazione, sia per favorire l'eliminazione delle scorie azotate e correggere l'acidosi causata dalla fatica muscolare.
- Gli **anziani** dovrebbero bere acque oligominerali, da alternare con altre acque a media mineralizzazione ricche di calcio per **contrastare la perdita di massa ossea**. Negli anziani ipertesi, a completamento della terapia dietetica, va utilizzata un'acqua a bassa concentrazione di sodio (< 20 mg/L).

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.