

10 agosto 2012 12:44

Acque minerali: come sceglierle?

di [Primo Mastrantoni](#)



Con questo caldo un bel bicchiere di acqua e' quello che ci vuole. Gli italiani amano particolarmente le acque minerali: 304 marche di acque minerali, per 12,3 miliardi di litri, 189 litri a testa, con 2,2 miliardi di euro di fatturato del settore. L'Italia e' al terzo posto per consumi pro-capite, preceduta solo dagli Emirati Arabi e dal Messico e il primato mondiale di produzione. Un vero affare per un prodotto che viene dal cielo, passa sulla terra e deve essere semplicemente imbottigliato e.... pubblicizzato. Ma come scegliere fra le tante marche che troviamo nel supermercato?

In effetti il consumatore chiede genericamente "acqua minerale", al massimo sceglie quella gassata o liscia. E' come chiedere una bottiglia di vino, differenziando solo il rosso dal bianco. Evidentemente non basta. Certo e' che le etichette non aiutano nella scelta, perche' la composizione viene indicata con sigle chimiche, di difficile comprensione.

Iniziamo con i consigli, tra parentesi riportiamo i valori limite consigliati. Il primo dato da leggere e' il residuo fisso, cioe' la quantita' di sali minerali disciolti in un litro d'acqua, che da' l'idea della "pesantezza" dell'acqua stessa: si passa da quelle minimamente mineralizzate a quelle ricche di sali minerali: noi consigliamo di scegliere quelle che presentano un residuo fisso tra 400 e 600 milligrammi al litro (mg/l). Le acque minerali gassate, naturalmente o artificialmente, sono sconsigliate per chi soffre di acidita', gastrite o ulcera. Le acque solfate soprattutto se abbinate al magnesio hanno un effetto lassativo e possono interferire con l'assorbimento del calcio. Le acque clorurate, contengono maggior quantita' di sodio e sono sconsigliate per gli ipertesi. Quelle calciche, risultano "pesanti" e danno all'acqua un sapore particolare ma non provocano i calcoli. Le fluorurate, possono dar luogo alla screziatura nello smalto dei denti e influiscono sulla mineralizzazione delle ossa: attenzione a farla bere ai bambini. I nitrati sono un indicatore dell'inquinamento del terreno; purtroppo e' difficile trovare un'acqua priva di nitrati. C'e' infine il problema di alcuni metalli tossici quali l'arsenico il cadmio, il cromo, il nichel che non devono superare i valori di legge, dei quali ovviamente ne sconsigliamo l'assunzione.

Una ultima avvertenza: tutte le acque fanno fare la pipi'. L'effetto "pulizia interna" e' dovuto alla quantita' non alla qualita' dell'acqua bevuta.