

TESTATA: BlogoSfere

DATA: 11 Giugno 2010

Contro il caldo, meglio l'acqua del rubinetto

GIU 10

Contro il caldo, meglio l'acqua del rubinetto

11

Publicato da Anita Richeldi alle 07:17 in [Benessere, Ecologia](#)



La prima ondata di caldo dell'anno ha invaso la penisola con temperature record e una forte cappa di umidità al nord. Secondo il centro Epson - informa [il Corriere](#) - ci aspettano altri cinque giorni di **caldo**.

Spiega il noto meteorologo climatologo [Andrea Giuliacci](#):

"In molte zone italiane la temperatura potrà aumentare di 2-3 gradi e in alcune le temperature potranno salire ulteriormente, soprattutto a causa di venti caldi come lo scirocco, con punte che potranno sfiorare i 40 gradi in Sicilia e nelle estreme regioni del Sud".

Dopo un inverno particolarmente freddo, ben venga un po' di caldo, non pensate?

Per tollerarlo meglio, basta seguire alcune [linee guida](#) come evitare l'esposizione diretta ai raggi solari e lo sforzo fisico nelle ore centrali della giornata, rinunciare alle abbuffate e ai cibi troppo calorici e bere molti liquidi, meglio se **acqua del rubinetto**. ([fonte](#))

Ed è su questo ultimo punto che vorrei soffermarmi: perché proprio **l'acqua del rubinetto** e non la classica **acqua in bottiglia**?

L'**acqua del rubinetto** in estate è preferibile alla cugina in bottiglia in quanto ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per **reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore**.

Gioiscano, quindi, gli italiani che preferiscono l'acqua del rubinetto, che - secondo uno studio commissionato da [AQUA ITALIA](#) all'Istituto **C.R.A.** - sono 3 su 4.

Tra i motivi che spingono gli italiani a consumare l'acqua "*di casa*" spiccano i maggiori controlli effettuati rispetto all'acqua in bottiglia.

I Decreti Legislativi n.31/2001 e n.27/2002, infatti, prevedono due tipi di controllo analitico, chimico-fisico e microbiologico da parte del **Gestore del Servizio Idrico integrato**, effettuati in laboratori interni, e da parte delle **Aziende USL** e all'**ARPA** territorialmente competenti.

Attraverso questi controlli vengono analizzati **62 parametri di qualità chimica, fisica e batteriologica** che l'acqua deve rispettare per essere considerata potabile.

Via libera, quindi, all'acqua del rubinetto, in estate da preferire decisamente all'acqua in bottiglia.