



il Giornale

Domenica 31 Ottobre 2004

Acqua: istruzioni per l'uso

di GIOVANNI BUZZATTI

A ciascuno la sua: quella ricca di calcio ai bambini, le magnesiche a chi soffre di stress, le ferruginose agli anemici. Perché l'acqua serve al nostro corpo come gli altri alimenti e va scelta con cura, «filtrando», è la prima regola, i messaggi della pubblicità. «Non è vero ad esempio che quella povera di sodio fa diminuire grasso e cellulite - spiega Michele Carruba, direttore dell'Istituto di farmacologia dell'Università statale di Milano -.

Questo tipo di acqua (diuretica) va bene per chi è iperteso, ma non ha alcun effetto sulla linea». Ed è solo l'inizio.

Docenti, tecnici e produttori si ritrovano in un'aula dell'università milanese. «Che acque ci danno da bere?», è il titolo scelto per l'incontro che vuole risolvere il dilemma: meglio l'acqua in bottiglia o del rubinetto? O quella filtrata in casa?

I chimici partono dalle distinzioni. L'acqua può essere di quattro tipi in base a quanti sali minerali contiene. È il caso di prendere la bottiglia che abbiamo sul tavolo in cucina e dare un'occhiata all'etichetta. «Tra le voci indicate c'è il residuo fisso - riprende il professor Carruba - che ci svela se la nostra acqua è minimamente mineralizzata? (il valore arriva al massimo a 50 milligrammi per litro), oligominerale? (tra 50 e 500), medio minerale? (500 e 1500) o se abbiamo scelto un'acqua ricca di sali minerali?

(il residuo fisso supera quota 1500). Quale consiglio? In medio stat virtus, la regola vale anche qui».

Ma anche nella media si può scegliere. «Ogni persona può aver bisogno della sua acqua», racconta il professore. Si vogliono evitare i calcoli? Meglio un tipo con pochi sali minerali (residuo fisso basso). Le medio minerali (specie se con calcio) giovano invece a bambini e donne in gravidanza, quelle ricche di sali minerali «si usano per curare disturbi specifici (guai a berle tutti i giorni!) e sotto controllo medico». Ci poi sono le solfate lievemente lassative se contengono anche magnesio e sconsigliate durante lo sviluppo - o le magnesiche, utili anche a prevenire l'arteriosclerosi. «Ed è bene, sempre, che abbiano pochi nitrati», precisa il professore.

I consigli valgono per tutte le acque, in bottiglia o del rubinetto. Acque delle quali non possiamo fare a meno. Ogni giorno ne perdiamo fino a due litri e mezzo, da rimettere nel «serbatoio» per metà sfruttando il cibo (frutta e vegetali sono per l'80-90 per cento acqua, la carne per il 50), per il resto bevendo. Chi ha confidenza con la «matematica delle calorie» può divertirsi a fare due calcoli: per ogni caloria persa va devuto un millilitro d'acqua. Ed è meglio farli bene, i conti. Il corpo ha una «spia della riserva» (la sete) che si accende al momento giusto (una disidratazione del 10 per cento provoca gravi problemi clinici, del 20-30 porta alla morte). Negli anziani il meccanismo ogni tanto si inceppa, per questo i medici invitano a tenere vicino a sé la bottiglia da un litro e mezzo da finire prima di sera. Ma quale acqua è migliore? Quella in bottiglia o del rubinetto? Oppure quella «fatta in casa»?

Il professore ribadisce il concetto: «Meglio le mediamente mineralizzate, come è in genere anche quella del rubinetto, perché



contengono opportune quantità di tutti gli elementi. Compreso il famigerato sodio, indispensabile per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Se si può star tranquilli con l'acqua del rubinetto? Certo, abbiamo un sistema di controlli serio. L'unica controindicazione è il sapore di cloro, che ad alcuni può non piacere».

C'è chi si sbilancia di più, partendo dall'analisi di costi e benefici dei tre tipi di acqua (rubinetto, bottiglia, fatta in casa). «Ma nella scelta, va detto subito, contano anche le emozioni - spiega sorridendo Vincenzo Riganti, professore di merceologia all'università di Pavia -. Io non resisto al fascino delle bollicine, ad esempio: per questo compro l'acqua in bottiglia e la pago di più. Se lo faccio per stare sicuro? No. Una cosa è la qualità legale dell'acqua (quella che esce dal rubinetto deve rispettare parametri diventati più severi negli anni), altro aspetto è la qualità reale: per renderla potabile il gestore aggiunge del cloro che a molti non piace». Sentimenti a parte, è possibile comunque sapere quale acqua è più conveniente. Considerando anche la sicurezza.

Quella in bottiglia deve rispettare vincoli più severi (fanno eccezione i livelli di manganese e del boro). Quanto a quella del rubinetto, l'Italia si è uniformata agli standard europei, «anche se per certi valori (piombo, ione bromato) si è data tempi più lunghi per riuscirci - ricorda Giuseppe Altomare, giornalista autore di inchieste e libri sull'acqua -. Senza contare che alcune Regioni hanno chiesto e ottenuto delle deroghe». Si torna così al prezzo, basso nel caso dell'acqua del rubinetto (0,0005 euro al litro), un po' superiore per quella confezionata (da 10 centesimi al litro in su). Conclude Riganti: «Se il vostro acquedotto vi fornisce un'acqua gradevole al gusto e non subite il fascino delle bollicine, bevete quella. Gran parte delle acque di acquedotto sono oligominerali e igienicamente accettabili». Quanto a quelle in bottiglia, «alternativa valida», «i vari tipi sono sostanzialmente equivalenti e non vi è relazione diretta tra qualità e prezzo: scegliete quella che vi dà maggior soddisfazione al minor prezzo».

C'è infine chi l'acqua minerale se la fa in casa. In sempre più ristoranti e famiglie sono montati sotto il lavandino apparecchi per migliorare l'acqua (agendo sulla composizione o aggiungendo le bollicine). Gli impianti sono di due tipi, a carbone attivo (5-6 euro al mese il costo stimato dal professore in base ai consumi di una famiglia di 4 persone) o con procedimenti osmotici (costi tre volte superiori). Le macchine vanno dai 3-400 euro (prezzo di un set di filtri) a 1500 degli impianti standard ai 3mila per quelli da bar.

«Tutte devono essere sottoposte regolarmente a manutenzione», ricordano i produttori di Aquaitalia. «Sono strumenti al passo con i tempi - conclude Sergio Angeletti, barba grigia lunga una spanna, vice presidente dell'associazione stampa medica italiana - anche se per me è un delirio da satrapo poter pensare di ordinare la propria acqua su misura».