



UNC
CONSUMATORI.IT

Acqua: quale bere?

17 Luglio 2017

L'**acqua** è l'elemento presente in **maggiore quantità** nel nostro corpo: la percentuale maggiore si ha nei neonati dove raggiunge circa il 75% per scendere fino al 50 % nelle persone molto anziane.

Tutti gli alimenti che consumiamo contengono acqua con percentuali variabili da poco più del 10 % negli alimenti secchi fino ad oltre il **95%** nella frutta e nella verdura. Se controlliamo la quantità presente nei diversi alimenti scopriamo che i cocomeri e soprattutto i cetrioli ne contengono più del latte o del vino. Questi ultimi contengono infatti una quantità di acqua inferiore al 90%; il resto nel caso del latte è rappresentato da proteine, grassi e lattosio. Nel vino invece è presente l'alcol etilico che nulla ha a che vedere con l'acqua.

Altra fonte idrica sono le bevande analcoliche gassate o meno: anche in questi casi non abbiamo a che fare con acqua al 100% in quanto molto spesso sono ricche di zuccheri che generalmente sono circa il 10%. Fanno eccezione le bevande con i dolcificanti di sintesi che sono presenti in concentrazioni molto basse.

Acqua in bottiglia o del rubinetto?

La principale fonte di approvvigionamento è quella che proviene dagli acquedotti e che sgorga dai nostri rubinetti anche se in numerose località è possibile attingere direttamente l'acqua dai pozzi oppure da sorgenti.

Il nostro Paese è ricco di bacini idrici sotterranei dove è presente l'acqua sotto forma di "minerale" in quanto si è depositata nel corso di molti anni. Da molte di queste "miniere" l'acqua viene captata e imbottigliata; nascono così le tante "acque minerali".

La principale differenza tra l'acqua minerale in bottiglia e quella di rubinetto riguarda gli aspetti microbiologici. Quella minerale viene estratta o captata direttamente da bacini idrici sotterranei, è priva di microrganismi e viene mantenuta sterile anche durante il processo di imbottigliamento.

Quella di rubinetto può provenire anche da bacini superficiali dove possono essere presenti dei microrganismi potenzialmente dannosi. Per evitare questo pericolo l'acqua degli acquedotti viene "sanificata" e resa potabile con l'aggiunta di disinfettanti come, ad esempio, l'ipoclorito di sodio, che eliminano qualsiasi potenziale pericolo. I processi di

sanificazione sono effettuati con un controllo costante, sono molto efficaci e garantiscono una totale sicurezza.

Possono però cambiare le caratteristiche organolettiche dell'acqua che sgorga dai nostri rubinetti che, alle volte, ha odori e sapori di "cloro".

Tutte le acque contengono sali minerali disciolti la cui quantità dipende molto dal suolo con cui sono state a contatto. Per distinguere le varie acque tra loro è utile conoscere il grado di mineralizzazione che si calcola in base al "residuo fisso", ovvero alla quantità di sali che rimangono dopo aver fatto "essicare" un litro di acqua. Ne deriva una suddivisione che pur essendo stata fatta per le acque commercializzate in bottiglia, può riguardare anche le altre e che definisce le seguenti quattro categorie:

- Acque minimamente mineralizzate con un residuo fisso inferiore a 50 mg/l.
- Acque oligominerali quando il residuo fisso è compreso tra 50 e 500 mg/l.
- Le acque minerali hanno un residuo fisso tra 500 e 1500 mg/l-
- Esistono poi le acque ricche di sali minerali quando il residuo fisso è superiore a 1500 mg/l.

Le acque minerali provengono sempre dallo stesso bacino e quindi la loro composizione non cambia nel tempo: è quindi possibile riportare in etichetta la concentrazioni dei sali minerali presenti. Per le acque degli acquedotti, soprattutto per quelle che le prelevano dai corsi superficiali, la composizione può variare e non è facile fornire informazioni precise ai cittadini.

Il "sapore" dell'acqua

Il sapore dell'acqua dipende dai sali minerali in essa disciolti. Un esempio eclatante sono le acque sulfuree che hanno un forte odore di acido solfidrico che viene comparato a quello delle uova marce.

Un carattere ritenuto positivo è quello della "effervescenza": esistono acque minerali che naturalmente contengono quantità più o meno elevate di anidride carbonica e in alcuni casi è possibile "imbottigliarla" mantenendo il gusto "frizzante" sino al momento in cui vengono bevute.

La maggior parte delle acque minerali non possiede questa caratteristica e quindi le industrie di imbottigliamento, per andare incontro ai gusti dei consumatori, possono aggiungere l'anidride carbonica all'acqua che imbottigliano. Per queste ragioni troviamo in commercio acque in bottiglia lisce, effervescenti naturali, più o meno gassate con anidride carbonica. (*Continua...*)

Non perdere il prossimo appuntamento con un focus sulle acque minerali e il parere di Luca Lucentini, Direttore Reparto Igiene delle Acque Interne all'Istituto Superiore di Sanità', sulla sicurezza dell'acqua. Ti aspettiamo!

Autore: Agostino Macrì

Data: 19 luglio 2017

