

30 luglio 2001 0:00

ACQUE MINERALI: COME SCEGLIERLE?

Roma, 30 luglio 2001. 242 acque minerali, 10,2 miliardi di litri all'anno bevuti da 38 milioni di italiani, pari al 65% della popolazione, 5.500 miliardi di lire di fatturato. 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 -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- 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 (limite 200 mg/l), soprattutto se abbinate al magnesio (limite 50 mg/l) hanno un effetto lassativo e possono interferire con l'assorbimento del calcio. Le acque clorurate (limite 200 mg/l), contengono maggior quantita' di sodio e sono sconsigliate per gli ipertesi. Quelle calciche (limite 200mg/l), risultano "pesanti" e danno all'acqua un sapore particolare ma non provocano i calcoli. Le fluorurate (limite 1 mg/l), possono dar luogo alla screziatura nello smalto dei denti e influiscono sulla mineralizzazione delle ossa: attenzione a farla bere ai bambini. I nitrati (NO₃, limite 25 mg/l, per i bambini 10 mg/l), sono un indicatore dell'inquinamento del terreno; purtroppo e' difficile trovare una acqua priva di nitrati. C'e' infine il problema di alcuni metalli tossici, quali l'arsenico, il cadmio, il (tri)cromo, che non devono superare i valori di legge, ma che noi ovviamente sconsigliamo.

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