

Acqua minerale e acqua potabile

L'associazione per la difesa dei consumatori ha confrontato il contenuto di minerali dell'acqua di 47 marche diverse. Più della metà non offrono nulla in più rispetto all'acqua potabile e sei di esse contengono addirittura sostanze indesiderate. La notevole differenza sta invece nei prezzi, la nostra acqua potabile è mille volte più economica!

Bere acqua minerale in effetti non ha senso dal punto di vista ecologico: dall'imbottigliamento e l'imballaggio fino agli innumerevoli percorsi che una bottiglia fa, molta è l'energia che viene sprecata con il conseguente danno per l'ambiente. Con questi svantaggi l'acqua minerale dovrebbe offrire qualcosa di più che quella del rubinetto. Ciò però in oltre la metà dei casi non è vero, come dimostra il confronto effettuato dall'associazione per la difesa dei consumatori. L'organizzazione per la difesa dei consumatori propone quindi di spillare l'acqua da bere dal rubinetto oppure e di bere un'acqua che abbia effettivamente un elevato contenuto di minerali.

Gli amanti dell'acqua minerale hanno la scelta nella sola Svizzera tedesca tra circa 50 marche. La maggior parte delle acque che beviamo proviene dalle 25 sorgenti più importanti del nostro Paese. E' possibile acquistare anche acque minerali straniere: molte italiane, da molto tempo alcune francesi e qualcuna inglese. Le acque tedesche e austriache non sembrano invece essere molto amate qui da noi.



Estratto dall'articolo pubblicato su „Tip & Test“ 4-98 „Acqua minerali, più della metà non meritano questo nome“ dell'associazione per la difesa dei consumatori.

Ciò che contraddistingue un'acqua minerale

Perché un'acqua possa essere definita „Acqua minerale naturale“ essa deve essere ricavata, al contrario dell'acqua potabile, da sorgenti naturali o falde acquifere sotterranee con particolare cura. Essa deve presentare un'origine geologica particolare ed un contenuto di minerale costante.

All'acqua minerale naturale non possono essere aggiunti o sottratti minerali. E' invece possibile effettuare aggiunte o sottrazioni di biossido di carbonio (anidride carbonica). Per questo motivo spesso sono disponibili tre versioni pro-



venienti dalla stessa sorgente: la versione non gassata (senza anidride carbonica), quella leggermente frizzante e quella molto frizzante (con molta anidride carbonica).

Le acque minerali di sorgenti diverse si differenziano principalmente per il diverso contenuto di minerali.

Confusione sulle etichette

Spesso sulle etichette delle acque minerali vengono elencati dieci o più minerali. Questo eccesso di informazioni invece di informare i consumatori li confonde. Solo il calcio (Ca), il magnesio (Mg) e il fluoruro (F) sono presenti nelle acque minerali in quantità tali da avere un effetto positivo sulla salute. Significative sono inoltre l'indicazione relativa al solfato (più di 800 milligrammi per litro possono avere un effetto lassativo), quella relativa al sodio (troppo fa male) e quella relativa al nitrato (meno è e meglio è).

Naturalmente deve anche essere indicato il contenuto di anidride carbonica (assente, poca o molta).

Da evitare sono anche le etichette sulle quali è indicato esclusivamente il contenuto complessivo di minerali. Il dato sul contenuto complessivo di minerali di per sé non dice nulla di significativo, esso potrebbe ad esempio essere elevato solo a causa di un indesiderato elevato contenuto di sodio. Avrebbe senso invece indicare solo i più importanti minerali con l'avvertenza che elevati contenuti di calcio e magnesio sono nutrizionalmente importanti.

Prezzi e qualità in contraddizione

L'associazione per la difesa dei consumatori ha confrontato i prezzi delle acque minerali. Calcolando il prezzo riferito 1.5 litri la „forchetta“ dei prezzi rilevati va da 50 centesimi ad addirittura 7.60 franchi. Questa enorme differenza nei prezzi non è assolutamente giustificata a livello qualitativo. Al contrario esistono acque minerali molto economiche che hanno una qualità nettamente superiore a quelle di altre molto più care. Più della metà delle acque minerali analizzate non presentano un contenuto di minerali migliore rispetto a quello

dell'acqua potabile che sgorga dal rubinetto. Un dettaglio interessante: l'acqua del rubinetto costa fino a 1000 volte di meno! Ecco allora il nostro consiglio: da oggi torniamo a bere l'acqua del rubinetto economica e di ottima qualità!

Componenti di un'acqua minerale di elevata qualità

Se si vuole che l'acqua minerale fornisca effettivamente un contributo per una alimentazione sana, essa deve contenere soprattutto i seguenti minerali:

calcio: questo minerale è necessario al corpo per la struttura delle ossa e dei denti, nonché per la coagulazione del sangue e l'attività muscolare. Il fabbisogno giornaliero è di circa 800 mg, ricchi di calcio sono anche i latticini, il cavolo, i legumi e le mandorle.

Magnesio: il nostro corpo ha bisogno di magnesio per formare le ossa e molti enzimi (proteine). Il magnesio evita i crampi muscolari e protegge dall'infarto cardiaco. Gli adulti hanno un fabbisogno giornaliero di circa 500 mg. Il magnesio è presente inoltre nei cereali, nelle noci e nei legumi.

Fluoro: soprattutto nei giovani il fluoro ha un effetto anticarie e protegge quindi i denti. Il fabbisogno giornaliero è di circa 1 mg. Il fluoro viene in alcuni casi aggiunto all'acqua potabile (ad es. a Basilea).

Il **solfato** stimola le vie biliari e l'attività intestinale. Esso può quindi aiutare la digestione e in elevate concentrazioni avere un effetto lassativo. Chi ha la tendenza ad avere la diarrea dovrebbe quindi bere acqua ricca di solfato con moderazione!

Minerali indesiderati

Sodio: il consumo di sale da cucina copre abbondantemente il nostro fabbisogno di sodio. Un elevato contenuto di sodio nell'acqua minerale o nell'acqua

potabile è indesiderabile ai fini di una alimentazione sana ed equilibrata. Il nitrato è un minerale dannoso.

Il nitrato può essere trasformato dal nostro corpo in nitrito e quindi in nitrosamine che possono avere un effetto cancerogeno. Il valore di riferimento nell'acqua potabile e nell'acqua minerale è in Svizzera di 40 mg/l. Nessuna delle acque minerali vendute in Svizzera raggiunge questo valore ma sono stati rilevati valori fino a 18 mg/l.