



Servizio a cura di **Sergio Berardi**, Amministratore Terme Castello di Vallo
Fotografia: **GB Services Studio**



A proposito di acque minerali

*Come conoscerle e orientarsi
nella jungla di proposte offerte
dal mercato dell'acqua in bottiglia.*

Come si classificano.

Il residuo fisso.

Le acque Oligominerali.

I contenitori - L'importanza del vetro.

Le acque termali da bere.

Le proprietà favorevoli alla salute.

Sempre più spesso capita di entrare in un supermercato e di trovarsi di fronte ad intere corsie che ci offrono svariati marchi di acqua minerale in bottiglia.

Non parliamo poi dell'aggressivo marketing televisivo al quale siamo sottoposti quotidianamente che ci invita ad acquistare questa o quell'acqua minerale a seconda del fatto che sia "l'acqua amica", "l'acqua leggera", "l'acqua che sa di primavera", "l'acqua della salute" o "l'acqua dei campioni".

Allora come orientarsi di fronte a tanta offerta e a tanti messaggi spesso contraddittori che inducono grande confusione nel consumatore?

Da tecnico del settore ma soprattutto da termalista proverò a dire la mia per cercare di aiutare l'attento lettore a districarsi in quella che potremmo definire una vera e propria jungla.

Prima di tutto occorre dire che esistono tantissime acque minerali sul mercato (circa trecento etichette) tutte diverse per composizione chimica e per caratteristiche.

L'acqua minerale naturale si caratterizza per il suo residuo fisso (che è la quantità di Sali minerali disciolti in un litro d'acqua misurati dopo evaporazione a 180 °C espressi normalmente in milligrammi/litro), per componenti caratteristici e per proprietà salutari approvate dal Ministero della Salute previa sperimentazione clinico - farmacologica.

Come si classificano le acque minerali

In Italia, la classificazione delle acque minerali avviene in base al cosiddetto residuo fisso a 180°C citato sopra e possiamo trovare:

Acque minimamente mineralizzate	
Residuo fisso da 0 a 50 mg/lit	11%
Acque Oligominerali	
Residuo fisso da 50 a 500 mg/lit	56%
Acque Minerali	
Residuo fisso da 500 a 1500 mg/lit	24%
Acque Ricche di Sali minerali	
Residuo fisso oltre i 1500 mg/lit	9%

	100%

Le Acque Oligominerali

Le acque minerali più bevute in Italia sono le cosiddette Oligominerali, non solo perché sono la categoria più ampia, ma soprattutto perché generalmente le acque oligominerali hanno un buon equilibrio e un buon tenore di sali minerali disciolti. Che cosa significa ciò? Significa, per esempio, che è molto importante porre attenzione ai rapporti e alle percentuali nelle quali i minerali che conferiscono qualità e caratteristiche ad un'acqua sono in essa presenti. Spesso non è tanto importante quanto residuo fisso, cioè quanti minerali ha un'acqua, ma quali minerali essa contiene.

Dico questo perché ultimamente si va diffondendo la moda di bere acque minimamente mineralizzate cioè con un basso residuo fisso credendo (in modo assolutamente sbagliato e spiegherò il perché) che queste siano più leggere ma soprat-

tutto più diuretiche e digeribili di altre.

Non è assolutamente così.

Infatti, se così fosse, l'acqua che ha il residuo fisso più basso in assoluto cioè l'acqua distillata sarebbe l'acqua migliore da bere. In realtà sappiamo che l'acqua distillata è notoriamente molto valida per batterie e ferri da stiro ma non altrettanto per il nostro organismo per il quale è sconsigliata e in alcuni casi risulta addirittura tossica.

Non dobbiamo paragonare il nostro corpo alle tubature o agli elettrodomestici di casa nostra per i quali davvero i famosi calcari (cioè i sali minerali) sono dannosi.

E' importante invece che un'acqua minerale abbia un buon rapporto calcio/magnesio (generalmente 2 a 1) il che solitamente stimola e facilita una buona diuresi. E' importante altresì la presenza di bicarbonato il che consente un elevato grado di digeribilità. E' importante che sia



povera di sodio (almeno sotto i 5mg/lit) soprattutto per chi ha problemi di ipertensione. E' importante che abbia pochi nitrati (una presenza di nitrati inferiore ai 10 mg/lit rende un'acqua minerale particolarmente adatta ai bambini).

E' importante il valore del PH. Il PH di un'acqua esprime la sua acidità o alcalinità. Se il Ph è più di 7, un'acqua si definisce alcalina, se è meno di 7, si definisce acida se è uguale a 7 si definisce neutra. Le acque leggermente alcaline svolgono una funzione anti-acida.

Potremmo continuare l'elenco di parametri a cui fare attenzione, ma il rischio sarebbe di diventare troppo tecnico e noioso. Ritengo invece più immediato ed utile richiamare l'attenzione dei lettori anche su un altro paio di aspetti dell'acqua minerale forse troppo spesso poco considerati: il contenitore ed il fatto che un'acqua abbia anche un utilizzo termale oppure no.

Il contenitore dell'acqua

Il contenitore dell'acqua più diffuso oggi al mondo è la bottiglia in PET (la cosiddetta bottiglia in plastica) che costituisce ormai oltre l' 85% del mercato rispetto alla tradizionale bottiglia in vetro che ne occupa poco più del 13%. Il fatto è facilmente spiegabile e ancora una volta purtroppo è una ragione meramente commerciale.

La plastica è comoda, pesa poco, non si rompe, è facilmente trasportabile e soprattutto si butta via. Il vetro invece pesa di più, contiene al massimo generalmente un litro d'acqua, può rompersi e soprattutto nella maggior parte dei casi (per fortuna!!) bisogna renderlo al produttore che lo ricicla.

Si dimentica però un aspetto importante. Il vetro è uno dei pochissimi materiali inerti. Il che significa che non cede e non assorbe sostanze.

Quindi grande qualità e garanzia.

Spesso d'estate si sente dire "come sa di plastica quest' acqua" il che è dovuto magari al fatto che è stata lasciata per ore al sole ad elevata temperatura.

Questo al vetro ad esempio non accade. Inoltre il vetro è completamente riciclabile, e con i problemi oggi giorno di costi di smaltimento dei rifiuti forse tornare, quando possibile, ai contenitori in vetro per alimenti non sarebbe male.

L'utilizzo termale dell'acqua minerale

Termino la mia riflessione sulle acque minerali rispondendo a quelle persone che sempre più spesso mi dicono che, non essendo esperti del settore e tantomeno dei chimici, fanno comunque fatica a districarsi nella scelta della loro acqua e nell'analisi dell'etichetta. A questi amici vorrei ricordare che in Italia da secoli esistono delle acque termali utilizzate largamente anche nel bere quotidiano.

Questo per dire che, se da secoli ci sono migliaia di persone che si recano presso stabilimenti termali per bere una determinata acqua, questo vuol dire che anche le proprietà favorevoli alla salute di un'acqua minerale sono importanti e alle Terme sono facilmente misurabili. Pertanto non vi è necessità di grandi campagne commerciali o mediatiche per un'acqua termale perché il fatto che sia bevuta anche alle Terme è di per sé stesso garanzia per il consumatore che ha poi, attraverso la bottiglia, la possibilità di averla comodamente a casa.

Questo anche per sfatare quel credo per il quale le acque minerali utilizzate alle Terme vanno bevute soltanto da chi ha specifici problemi di salute.

Lo scopo dell'acqua minerale naturale oltre che dissetare è proprio quello di aiutare il nostro organismo in alcune importanti funzioni digestive, del fegato, del ricambio, dei reni e di prevenire disturbi a questi correlate; ma soprattutto l'ac-

qua minerale va utilizzata per il benessere quotidiano.

Pertanto considerato che bere molto è importante, il mio consiglio è di usare il buon senso, di bere un'acqua che vi piace, possibilmente proveniente da un territorio che conoscete e magari di fare attenzione nell'acquisto di un'acqua minerale a non farvi troppo suggestionare dai miraggi della pubblicità.

Oggi più che mai è importante conoscere i giusti parametri per valutare al meglio le tante acque minerali che troviamo in commercio. Non basta porre l'attenzione al risparmio di pochi centesimi, ma anzi, anche in questo caso, bisogna porre più attenzione ai particolari che a prima vista possono sembrare insignificanti, ma che invece non lo sono affatto.

