



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

Sete di benessere

Bere acqua minerale resta ancora il miglior rimedio, sia per il buon mantenimento idrico e salino del proprio corpo, sia per la calura dell'estate.

Splende finalmente il sole sulle nostre vacanze e le temperature raggiungono livelli record, in alcuni casi addirittura in luglio la calura ha oltrepassato i 40°C. Scoppia così la grande sete, gli anziani soffrono e siamo tutti preoccupati di come trovare un po' di refrigerio e dissetarci nel modo migliore.

Come molti sanno, il nostro corpo è costituito per oltre il 65% di liquidi; risulta pertanto fondamentale re-idratarlo nel modo corretto, al fine di non incorrere in pericolose situazioni per il nostro organismo.

Innanzitutto bere molta acqua minerale (circa due litri al giorno), in particolare d'estate, è importante poiché l'acqua è riconosciuta come la miglior bevanda in assoluto per dissetare, in particolare l'acqua naturale. Infatti, altre bevande, come le bibite gasate, specialmente se fredde, sono assolutamente sconsigliabili per vari motivi.

Il primo e più importante è che contengono zuccheri, il secondo è che, essendo addizionate di anidride carbonica, gonfiano lo stomaco (vale lo stesso per l'acqua minerale gasata). Infine attenzione alle bibite ghiacciate perché alto è il rischio di congestione.

Piuttosto meglio bere, oltre all'acqua minerale, preferibilmente a temperatura ambiente, dei succhi di frutta, ma con attenzione agli zuccheri che aggiungono calorie e che tolgono potere dissetante.

Tornando alle nostre acque minerali, il tormentone dell'estate è sempre lo stesso: quale acqua minerale scegliere? Ecco, allora, alcuni consigli pratici per gli affezionati lettori su quali acque minerali scegliere e soprattutto perché.

Le acque minerali si classificano in base al residuo fisso a 180° (che rappresenta la quantità di sali minerali disciolti in un litro d'acqua misurati dopo evaporazione a 180°, espressi normalmente in mg/l).

Possiamo così trovare sul mercato:

- **Acque minimamente mineralizzate**
Residuo fisso fino a 50mg/l
- **Acque Oligominerali**
Residuo fisso da 50mg/l a 500mg/l
- **Acque Minerali**
Residuo fisso da 500mg/l a 1500mg/l
- **Acque Ricche di Sali Minerali**
Residuo fisso oltre 1500mg/l

Le acque Oligominerali sono le più bevute in Italia, non solo perché rappresentano la categoria più ampia, ma perché, generalmente, hanno un buon equilibrio ed un buon tenore di sali minerali disciolti.

Una buona acqua Oligominerale Bicarbonato alcalina, ha un insieme di caratteristiche favorevoli per cui è facile spiegare perché è preferibile bere questa tipologia di acqua.

In primo luogo il bicarbonato conferisce all'acqua un sapore gradevole e favorisce la digestione, se bevuta durante i pasti. Inoltre il fatto di avere un Ph superiore a 7, che la rende leggermente alcalina, permette all'acqua di tamponare l'acidità gastrica, se assunta a digiuno.

Le acque bicarbonate sono indicate poi per chi è abituato a fare sport, in quanto bicarbonato e calcio sono in grado di neutralizzare le scorie del metabolismo muscolare (acido lattico).

Come combattere il sudore e il senso di sete?

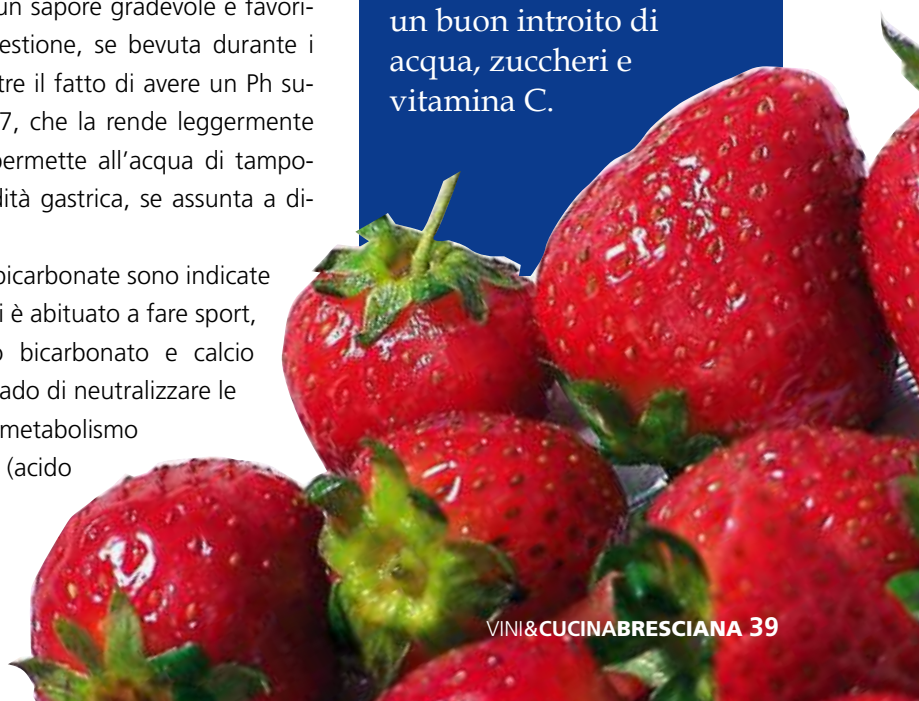
Il sudore serve a mantenere costante la temperatura del corpo, ma quando è abbondante comporta anche una perdita di acqua e di importanti sali minerali, come il ferro, che vanno reintegrati.

L'acqua da sola non è sufficiente.

Ottime bevande sono invece le spremute di agrumi, i frullati di latte e di frutta, il tè poco zuccherato, il latte, i succhi di frutta; sono sconsigliabili invece le bevande gassate e troppo fredde.

Meglio sarebbe ingerire le bevande a una temperatura non inferiore ai 15-16 gradi e bere lentamente.

Si può combattere la sete e recuperare i sali minerali anche mangiando frutta, ortaggi e verdura, alimenti che assicurano un buon introito di acqua, zuccheri e vitamina C.





ACQUE MINERALI: DISSETARSI IN MODO SANO

Voce	Quantità	Note
Residuo fisso (o secco)	Massimo 500 mg/l	Al di sotto di 50 mg/l è detta minimamente mineralizzata, sotto i 500 mg/l oligominerale.
Sodio (Na+)	Massimo 20 mg/l	Sono però consigliate quelle al di sotto dei 15 mg/l
Potassio (K+)	Massimo 10 mg/l	
Cloruri (Cl-)	Massimo 25 mg/l	Non è dannoso ma sopra i 200 mg/l può essere spia di inquinamento.
Solfati (SO4--)	Massimo 25 mg/l	In un livello troppo elevato può essere spia di contaminazione; il limite di legge è 250 mg/l.
Nitrati (NO3-)	Massimo 25 mg/l	Lattanti e donne in cinta 10 mg/l; sono residui di sostanza organica, tra gli inquinanti più pericolosi per la nostra salute. Il limite di legge è 50 mg/l.
Nitriti (NO2)	Assenti	Sono i cugini cattivi dei nitrati; devono essere assenti dall'acqua; evitare le acque se segnalino in etichetta la presenza dei nitriti.
Fluoro	Massimo 1,7 mg/l	Oltre questo limite è meglio non berne tutti i giorni.
Calcio	Minimo 60 mg/l	Il consumo di acque troppo povere di calcio è stato messo in relazione con una maggior frequenza di disturbi coronarici.
Ammoniaca (indicata anche come <i>ione ammonio</i> o <i>azoto ammoniacale</i>)	Assente	Le acque che li contengono sono da evitare, perché questi elementi, se presenti, sono sintomo di acqua contaminata o inquinata.
Sostanze organiche (indicate anche come <i>indice di ossidabilità</i> o <i>ossidabilità</i>)	Assente	
Piombo	Assente	
Cadmio	Assente	
PH	Indica il grado di acidità dell'acqua. Tra 6,5 e 7,5 pH l'acqua è neutra. Se è maggiore di 7 è alcalina, se è minore è acidula.	
Durezza	Indica il contenuto di calcare (sali di calcio e magnesio). Il nostro organismo non è una lavatrice: se non si soffre di calcoli renali, non c'è motivo di scegliere un'acqua a basso contenuto di calcare.	

L'esperienza termale di questi anni, il confronto analitico ed i numerosi studi clinici effettuati, per esempio, sull'Acqua Castello delle Terme di Vallio, che è lo stabilimento che dirigo, hanno dimostrato che un'acqua Oligominerale bicarbonato alcalina può essere, senza timore, consigliata sia per l'assunzione nella dieta quotidiana, sia per l'attività fisica, sia nella terapia idropinica effettuata alle Terme, su indicazione del medico di famiglia.

Una curiosità: mi è capitato sovente di vedere giovani e meno giovani signore utilizzare flaconi di acqua minerale con nebulizzatore, per tonificare il viso ed avere un effetto rinfrescante.

Questi flaconi, che si acquistano normalmente al supermercato o in profumeria, altro non sono che 20 o 30 cl. di acqua minerale, spesso di fonti straniere, che si fregiano dell'aggettivo "termale".

Forse sarebbe meglio, per risparmiare soldi pur avendo il medesimo effetto, prendere la propria bottiglia di acqua termale bicarbonata ed applicare uno spruzzatore a nebulizzazione, ovvero il comunissimo "spruzzino" usato per inumidire i panni, soddisfacendo così la propria sete di benessere non solo bevendo.

Buona Estate e Ben-Essere a tutti!

Richiedi gli arretrati alla redazione: tel. 329 8656035 oppure 329 8656036

Abbonati ora! conviene...

...utilizza il bollettino allegato, indicando nella causale il numero della rivista da cui vuoi far partire l'abbonamento.

Con l'abbonamento risparmio immediato,

6 numeri solo € 27.00

Queste le copertine delle ultime 4 riviste pubblicate



Per la tua pubblicità su **VINI&CUCINABRESCIANA**

GB Services - Via Revere, 3 - 25134 Brescia - tel. 329 8656035

e.mail: redazione@vinicucinabresciana.com - www.vinicucinabresciana.com