

»» 280

Le marche di acque confezionate in vendita in Italia

A distinguere una minerale dall'altra sono l'acidità e i sali minerali. Che ne condizionano il sapore e gli effetti sull'organismo

Nel 1980 ne bevevamo solo 47 litri a testa all'anno. Adesso, nonostante la crisi che sta tagliando i consumi alimentari, siamo arrivati a 192. Non pochi: in Europa siamo i principali consumatori di minerale. Sull'importanza di idratare il nostro corpo non si discute. Ma quanto ci costa l'acqua in bottiglia? E, soprattutto, quale scegliere?

● **Non sono tutte uguali** Siamo stati in un super del Nord Italia e abbiamo acquistato 1 bottiglia per ognuna delle marche in vendita: 22 in tutto. La stragrande maggioranza sono oligominerali, cioè a basso contenuto di sali, le più adatte da bere tutti i giorni.

● **Scegli la bottiglia giusta** Con l'aiuto della nostra esperta, la dottoressa Sara Farnetti, abbiamo individuato le acque migliori per stimolare la diuresi, favorire la digestione e per chi fa sport. Le trovi nelle prossime pagine. Insieme a tante altre info per decidere, con i nostri consigli, che cosa mettere nel carrello.

acqua **SCOPRI QUELLA (IN BOTTIGLIA) GIUSTA PER TE**

Come leggere l'etichetta sulla bottiglia

Controlla i nitrati

Nell'elenco delle sostanze disciolte nell'acqua controlla sempre i nitrati: per legge non possono superare i 50 mg/l, ma meno ce ne sono e meglio è. Si tratta infatti di **sostanze derivate dai fertilizzanti azotati usati in agricoltura** che possono raggiungere le falde acquifere.

Acida o alcalina

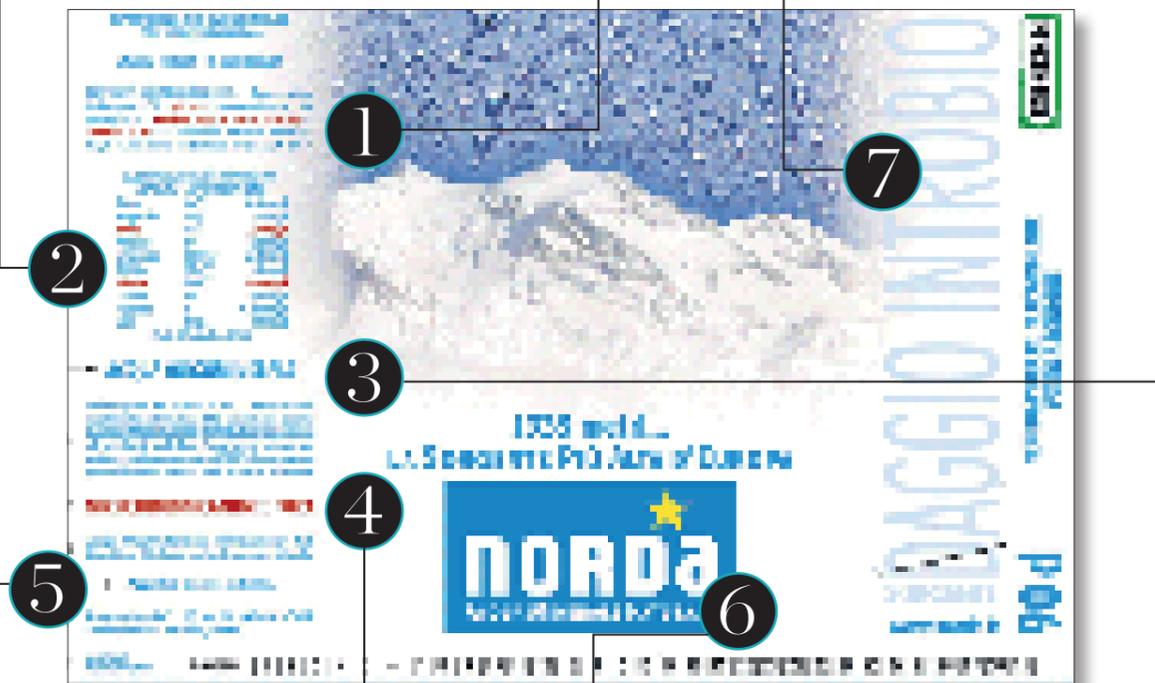
Lo scopri guardando il pH: se è maggiore di 7 l'acqua è alcalina, se è minore di 7 è acida. Attenzione però. Questo valore **viene misurato alla sorgente, prima dell'eventuale aggiunta di anidride carbonica**. Ecco perché su alcune minerali frizzanti trovi lo stesso pH delle versioni lisce anche se le bollicine le hanno rese più acide.

Origine... cercasi

Il nome della fonte è obbligatorio per legge, ma **su alcune bottiglie non è riportato con chiarezza**.

Quanti minerali?

La maggior parte delle acque in commercio sono **oligominerali** (residuo fisso tra 50 e 500 mg/l). Ci sono poi quelle **minerali** (tra 500 e 1500 mg/l), quelle **minimamente mineralizzate** (sotto i 50) e quelle **ricche di minerali** (sopra i 1500 mg/l).



Con le bolle

L'**aggiunta di anidride carbonica** va indicata solo se il gas responsabile dell'effervescenza non è presente naturalmente alla sorgente, ma viene unito durante l'imbottigliamento.

Senza germi

Tutta l'acqua minerale, per poter essere commercializzata, deve risultare **microbiologicamente pura**, cioè priva di germi pericolosi per la salute.

Non leggere solo il nome

Oltre alla marca, su tutte le etichette trovi la dicitura **"acqua minerale naturale"**, che è obbligatoria per legge. Dai un'occhiata anche alla data: indica fino a quando il prodotto mantiene le sue qualità, se conservato correttamente (al riparo dalla luce e dal sole).

Occhio alla pubblicità

Molte bottiglie enfatizzano le caratteristiche che deve avere un'acqua per i neonati mettendo l'immagine di un bimbo, ma questo non significa che siano più indicate di altre. «Quello che conta è soprattutto il basso contenuto di nitrati», avverte l'associazione Altroconsumo. Nella scelta della minerale non farti condizionare nemmeno da scritte come "Acqua della salute" o da riferimenti ad associazioni mediche: sono solo slogan pubblicitari, a volte ingannevoli (vedi per esempio la sentenza n. 37/2013 del giuri della pubblicità su www.iap.it).



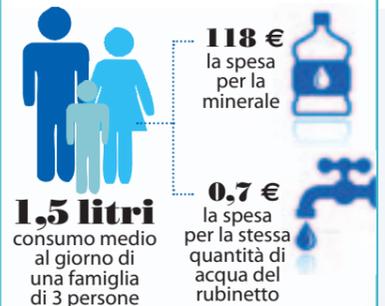
1. ACQUE diuretiche

Per liberarti delle tossine preferiscile con pochissimo sodio

Per prima cosa sfatiamo un mito: l'acqua (anche quella più diuretica) non serve per eliminare i liquidi che rimangono intrappolati tra i tessuti e possono favorire la cellulite. Questo inestetismo è dovuto all'aumento (per cause ormonali) di grasso localizzato e non al fatto che beviamo poco o tanto. Quello che possiamo aspettarci dall'acqua, invece, è che aiuti il lavoro dei reni, "lavi" le vie urinarie (prevenendo la formazione di calcoli o facilitandone l'espulsione) e stimoli la liberazione dalle tossine (in particolare dall'acido urico). Per svolgere al meglio il suo compito deve però avere queste caratteristiche.

- **Con meno sodio ti "pulisce" meglio:** maggiori sono le quantità di questo minerale, infatti, più acqua deve essere trattenuta per diluirne la concentrazione nelle cellule. Fai questa prova. Un giorno bevi a digiuno una bottiglietta di San Bernardo (che fornisce 0,7 mg/l di sodio) e il successivo una di San Pellegrino (che ne ha 33,3 mg/l) e misura quanta pipì fai.
- **Senza bolle:** il funzionamento dei reni migliora in un ambiente alcalino. Preferisci quindi le acque che hanno il pH superiore a 7: sono quelle lisce (ricorda che l'anidride carbonica aumenta l'acidità).

Al super risparmio ma...
Una famiglia di 3 persone spende in media 118 euro l'anno (0,21 al litro) per l'acqua in bottiglia acquistata al super. Tanti in confronto al costo della potabile.



LE PIÙ DEPURATIVE

Ecco le 5 marche che, contenendo le **minori quantità di sodio** (tra le 22 bottiglie che abbiamo acquistato), stimolano di più la diuresi



QUANTITÀ DI SODIO	San Bernardo 0,7 mg/l	Sant'Anna 1,2 mg/l	Norda 1,3 mg/l	Levissima 1,9 mg/l	Vera 2,1 mg/l
residuo fisso: 34 mg/l	residuo fisso: 42,8 mg/l	residuo fisso: 141 mg/l	residuo fisso: 80,2 mg/l	residuo fisso: 162 mg/l	
pH: 7	pH: 7,3	pH: 8,1	pH: 7,9	pH: 7,9	
bottiglia: 1,5 l pet	bottiglia: 1,5 l pet	bottiglia: 2 l pet	bottiglia: 2 l pet	bottiglia: 2 l pet	
costo: 0,50 euro (0,33 euro/litro)	costo: 0,47 euro (0,31 euro/litro)	costo: 0,45 euro (0,22 euro/litro)	costo: 0,78 euro (0,39 euro/litro)	costo: 0,37 euro (0,18 euro/litro)	
minimamente mineralizzata	minimamente mineralizzata	oligominerale	oligominerale	oligominerale	

Guarda anche il test di Altroconsumo su 40 bottiglie di minerali su: www.altroconsumo.it



2. ACQUE digestive

Velocizzano lo svuotamento gastrico, riducono l'acidità, contrastano la stitichezza

Non tutte le acque digestive sono uguali. Perché agiscono su organi differenti. Ecco qualche dritta per individuare quella più adatta a te.

- **Bicarbonato antibruciere:** le minerali ricche di questo sale sono indicate soprattutto per chi soffre di gastrite. Facilitano infatti l'azione degli enzimi digestivi abbassando contemporaneamente l'acidità.
- **Con le frizzanti digerisci prima:** l'anidride carbonica responsabile

delle bollicine (che può essere presente naturalmente o aggiunta durante l'imbottigliamento) causa una distensione delle pareti dello stomaco che ne velocizza lo svuotamento. Utili per accorciare i tempi della digestione, le acque frizzanti sono però controindicate nei casi di meteorismo e colite.

- **Solfati amici di fegato e intestino:** li trovi in quantità nell'acqua delle terme di Chianciano (che andrebbe consigliata da un medico). Hanno un effetto antispastico e lassativo (che aumenta se c'è anche il magnesio) e antinfiammatorio. Uno dei loro utilizzi più classici è per la cura delle malattie delle vie biliari.

La scelta più eco dopo il rubinetto

L'acqua in bottiglia "pesa" sull'ambiente:

- per i costi di smaltimento degli imballaggi (quasi 200 mila tonnellate di plastica all'anno)
- per l'anidride carbonica emessa in 12 mesi (circa 220 mila kg) per il trasporto delle bottiglie dalle sorgenti ai punti vendita (il viaggio medio è di 400 km).

«Cerca allora di acquistare quella più vicina a te (S. Antonio per Milano, Santa Croce per Roma, Lilia per Napoli...)», consiglia Altroconsumo.

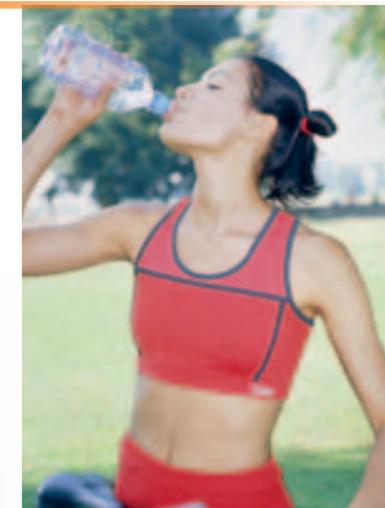
«E anche quella con l'imballaggio più leggero o prodotto con plastica riciclata (come San Benedetto Eco-Friendly e Lalitro di Levissima)».

Non devono solo idratarti. Ma anche fornirti i minerali ok per rendere al massimo durante l'allenamento

3. ACQUE degli sportivi

Ben idratata rendi di più. Per non avere un calo delle prestazioni devi reintegrare i liquidi persi col sudore. Se non lo fai perdi forza e resistenza, ti affatichi di più per eseguire gli stessi esercizi e ti stanchi prima. Ecco quale acqua scegliere per dare il massimo.

- **Più calcio c'è, meglio è:** questo minerale migliora la trasmissione degli impulsi nervosi ai muscoli e riduce il rischio di fratture. Meglio ancora se la sua presenza è abbinata a quella di bicarbonato che, oltre ad agevolare l'eliminazione dell'acido lattico, rendendo il pH più alcalino favorisce, insieme al movimento fisico, il deposito del calcio nelle ossa.
- **Fai il pieno di magnesio:** ti aiuta a nutrire i muscoli durante l'attività fisica e, dopo l'allenamento, a rilassare il corpo e la mente. Il magnesio permette infatti all'organismo di utilizzare al meglio la serotonina, il nostro ormone del benessere.



Corbis getty, istock (2)

Consumi in aumento
La bottiglietta piace sempre di più, nonostante la crisi

192 LITRI A TESTA

È l'acqua in bottiglia che abbiamo bevuto nel 2012 (1 litro in più rispetto al 2011). La preferita? Quella senza bollicine!



Fonte: Stime Annuario Bevitalia Beverfood.com

LE AMICHE DELLO STOMACO

Ma anche del fegato. L'acqua Santa di Chianciano (pur essendo in vendita al super) è terapeutica: va bevuta per cicli di 30-40 giorni.



QUANTITÀ DI BICARBONATO	Ferrarelle 1342 mg/l	Lete 960 mg/l	Acqua Santa di Chianciano 860 mg/l	Oliveto 574 mg/l	Perrier 430 mg/l
	residuo fisso: 1290 mg/l	residuo fisso: 840 mg/l	residuo fisso: 3465 mg/l	residuo fisso: 762 mg/l	residuo fisso: 480 mg/l
	pH: 6,1	pH: 6,3	pH: 6,1	pH: 5,8	pH: non indicato
	solforati: 4 mg	solforati: non indicati	solforati: 1889 mg	solforati: 102 mg	solforati: 33 mg
	bottiglia: 1,5 l pet	bottiglia: 1,5 l pet	bottiglia: 1 l vetro	bottiglia: 1,5 l pet	bott: 0,75 l vetro
	costo: 0,44 euro (0,29 euro/litro)	costo: 0,43 euro (0,28 euro/litro)	costo: 2,09 euro (2,09 euro/litro)	costo: 0,51 euro (0,34 euro/litro)	costo: 1,10 euro (1,46 euro/litro)
	minerale	minerale	ricca di minerali	minerale	oligominerale

PERFETTE PER CHI SI ALLENA

Idratano, ma non solo. Il calcio rafforza le ossa, il magnesio migliora l'ossigenazione dei muscoli e combatte lo stress



QUANTITÀ DI CALCIO	Sangemini 333 mg/l	San Pellegrino 174 mg/l	Boario 123 mg/l
	residuo fisso: 995 mg/l	residuo fisso: 915 mg/l	residuo fisso: 586 mg/l
	pH: 6,35	pH: non indicato	pH: 7,3
	magnesio: 18 mg	magnesio: 51,4 mg	magnesio: 40 mg
	bottiglia: 1 l pet	bott: 1,25 l pet	bottiglia: 1,5 l pet
	costo: 0,57 euro (0,57 euro/litro)	costo: 0,89 euro (0,71 euro/litro)	costo: 0,35 euro (0,23 euro/litro)
	minerale	minerale	minerale

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Sara Farnetti
specialista in medicina interna, esperta in fisiopatologia del metabolismo e della nutrizione



RISPONDE GRATIS | 02-70300159 | 10 LUGLIO ORE 9-10

Scopri le acque ricche dei vari minerali su: www.acqueinbottiglia.fondazioneamga.org