

Acqua, bere senza i “falsi miti”

di MILENA ZICCHETTI



Bere acqua del rubinetto aumenta il rischio di calcoli? L'acqua gassata gonfia? Meglio la bottiglia in vetro o in plastica? Sull'acqua si dice, si legge e si sente dire di tutto e di più, eppure sono ancora tanti i dubbi e i falsi miti che la riguardano. Ne abbiamo selezionati alcuni.

Le acque sono tutte uguali, non hanno sapore. Di questo ne abbiamo già parlato nei precedenti articoli e chi li ha letti sa benissimo che non c'è affermazione più sbagliata! Possiamo infatti trovare acque acidule (la leggera sensazione di acidità che dà la presenza dell'anidride carbonica), salate (dovuto alla presenza di bicarbonati, cloruri e solfati), tendenti al dolce (sensazione dovuta alla presenza di bicarbonato di calcio e/o sodio), metalliche (dovuta alla presenza di ferro o rame), con retrogusto amarognolo (quella sensazione di amaro che potrebbe rimanere in bocca per la presenza di magnesio e/o manganese), fresche (con il giusto grado di salinità e mineralizzazione), leggere (basso contenuto di sali). Cosa posso dire se non... Provare per credere!

Acqua del rubinetto sì, acqua del rubinetto no? L'acqua di rubinetto viene fornita dagli acquedotti ed è potabile! La

legislazione vigente la sottopone a costanti controlli e stabilisce determinate caratteristiche chimico-fisiche e microbiologiche che questo tipo di acqua deve avere per garantirne la sicurezza e la potabilità. Non deve contenere microrganismi, batteri, sostanze inquinanti e deve essere incolore, inodore e insapore. Ma forse proprio queste ultime due caratteristiche sono quelle più penalizzanti, in quanto l'odore e il sapore di cloro sono gli aspetti che spesso più caratterizzano le acque del rubinetto e che spinge la maggior parte di noi a bere e ad acquistare acqua in bottiglia. Ecco un semplice suggerimento per ovviare a questo "problema": riempite una caraffa con acqua del rubinetto e lasciatela riposare per una mezza giornata prima di berla. Nel frattempo il cloro evapora, lasciando l'acqua inodore e insapore. **Bere l'acqua del rubinetto fa venire i calcoli.** Falso! Dobbiamo sfatare una volta per tutte questa convinzione. E' vero, l'Emilia Romagna, assieme alle Marche, è una regione con acqua molto dura, ma il calcare incrosta solo gli elettrodomestici, non il nostro organismo! Naturalmente per i soggetti già predisposti a calcoli, sarebbe preferibile bere dell'acqua minerale e con caratteristiche ben specifiche per la loro patologia. **Naturale o gassata?** Quante volte ci siamo sentiti fare questa domanda al ristorante? In realtà, il termine "naturale" viene erroneamente utilizzato, visto tutte le acque minerali lo sono e la denominazione sta ad indicare che vengono imbottigliate così come sgorgano dalla sorgente, senza trattamenti. La corretta distinzione sarebbe: acqua "liscia o piatta" quella senza bollicine, "gassata" quella addizionata con anidride carbonica ed "effervescente naturale" quella leggermente frizzante alla sorgente.

L'acqua gassata gonfia la pancia. Anche questa affermazione è stata smentita perché, al contrario, l'anidride carbonica esercita una pressione in grado di favorire lo svuotamento dello stomaco. Il senso di gonfiore è infatti solo temporaneo, in quanto si tratta di semplice gas che il nostro organismo riesce tranquillamente ad assimilare ed espellere.

Naturalmente si parla sempre di assunzione in soggetti "sani", senza particolari patologie. Deve essere evitata per esempio da chi ha problemi di aerofagia e gonfiori addominali. Se bevuta prima dei pasti, sazia e riduce la fame, aiuta a pulire la bocca dopo pasti grassi e corposi e favorisce la digestione. La presenza di CO₂ è inoltre considerato un disinfettante naturale. **L'acqua gassata disseta di più.** Falso! E' semplicemente un effetto placebo, una pura e semplice sensazione. In realtà non c'è un'acqua che disseta più delle altre. La presenza delle bollicine di anidride carbonica esercita un'azione anestetizzante delle papille degustative presenti sulla lingua. E' solo per questo motivo che ci sembra che l'acqua gassata disseti di più. **Bere durante i pasti fa male.** Altra errata convinzione che va smentita, in quanto l'acqua stimola la secrezione gastrica e favorisce i processi digestivi, migliorando la consistenza degli alimenti ingeriti. Certo, durante i pasti occorre bere in quantità misurate ed è importante che il boccone venga masticato a lungo e senza fretta prima di ingerirlo.

Si beve quando si ha sete. Sbagliato! La sete e la bocca secca sono già iniziali sintomi di disidratazione in atto e arrivano con un deficit idrico pari allo 0,5%. In casi più gravi di disidratazione, in cui il deficit arriva al 5%, compaiono sintomi di ipotensione, mal di testa e crampi muscolari. E' quindi molto importante bere durante tutta la giornata, specialmente nei periodi estivi o durante attività fisiche. **La quantità consigliata di acqua è di 1,5 - 2,0 lt al giorno.** Da sempre ci hanno insegnato che dovremmo bere tutti i giorni almeno 1,5 . 2,0 litri di acqua... In realtà ognuno di noi ha determinate esigenze a seconda della propria struttura fisica e anche dell'età. Ecco quindi che ci viene in aiuto un facile calcolo con cui ognuno può stabilire il giusto fabbisogno idrico (naturalmente riferito a persona adulta e in condizioni normali): moltiplicate il vostro peso corporeo per 0,03. Se per esempio pesate 60Kg dovrete bere 1,8 lt al giorno. Naturalmente in caso di attività, dovrete aggiungere qualche

bicchiere in più. Indipendentemente da tutto, una buona e sana abitudine è quella di bere almeno un bicchiere appena svegli e uno prima di andare a dormire. Il nostro corpo è comunque sia capace di regolarsi autonomamente, avvisandoci delle nostre necessità. Se infatti è carente di acqua, ci avviserà attraverso il sintomo della sete. Se invece l'acqua è presente in eccesso, allora la smaltisce attraverso la sudorazione, le urine e le feci.

Vetro o PET, cosa preferire? Diverse sono le correnti di pensiero sul materiale da preferire come contenitore dell'acqua. Il contenitore per eccellenza è sicuramente il vetro, per l'acqua come per qualunque altro tipo di bevanda, ma anche il PET ha enormi vantaggi: è leggero, resistente ed è un materiale idoneo a venire in contatto con gli alimenti di ogni genere. Non si sono finora registrati casi di cessione di sostanze indesiderate. Diciamo quindi che forse le differenze principali le possiamo ricercare sotto altri aspetti. Se pensiamo al costo, le bottiglie più economiche sono a questo punto quelle in PET. Se invece pensiamo all'impatto ambientale, in questo caso è preferibile la bottiglia in vetro, in quanto è il materiale più ecologico esistente e completamente riciclabile all'infinito. Indipendentemente dal tipo di contenitore, è comunque sia importante che la bottiglia venga conservata nel miglior modo possibile: al riparo dalla luce, dal sole, da fonti di calore, privilegiando luoghi freschi, asciutti e privi di odori.

Questi i principali "falsi miti" legati al mondo delle acque. Sicuramente ne esisteranno altri nati proprio da casi o esperienze personali. Chi desidera potrà in ogni momento **contribuire e sviluppare questo argomento** d'interesse generale e dividerlo con noi e con gli altri lettori. L'indirizzo a cui scrivere è: redazione@lapiazzarimini.it

Cattolica, sequestrati 5 mila pezzi

Sequestrati oltre 5mila pezzi lo scorso 10 luglio a Cattolica in un'operazione contro l'abusivismo: borse, bigiotteria, giocattoli e occhiali da sole. Impiegati dieci vigili urbani dal lungomare a piazza Primo Maggio, dalle vie del centro fino al Porto. «Si è trattato di un'operazione veramente importante che ha portato al rinvenimento di tantissima merce per un valore commerciale piuttosto consistente – commenta il sindaco di Cattolica Piero Cecchini – A Cattolica l'abusivismo commerciale, che genera concorrenza sleale e mette dunque in ginocchio i nostri commercianti, non è tollerato. I controlli dell'altra sera servano anche da monito per i venditori abusivi e per chi gestisce il racket dell'abusivismo commerciale: Cattolica non abbasserà mai la guardia su questo fronte ed anzi proprio ora che stiamo entrando nel vivo della stagione la nostra intenzione è di intensificare ulteriormente i controlli».



«Non si tratta di accanimento contro gli ambulanti abusivi bensì di una volontà chiara di far rispettare la legge e di sostenere al contempo i nostri commercianti, già alle prese con una crisi economica terribile che non intende concedere tregua – continua Cecchini -. In collaborazione con la Polizia Municipale e le altre Forze dell'Ordine continueremo a monitorare il territorio, con controlli nelle spiagge, nel centro ma anche negli appartamenti e nei magazzini affittati irregolarmente. E saremo inflessibili anche nei confronti dei cattolichini che affittando i loro locali irregolarmente agevolano l'abusivismo commerciale».