



Homepage > Imbrocciamola! > C'è minerale e minerale

Autore: Luca Martinelli
Stampa 

Tratto dal blog:
Imbrocciamola!

“Liscia, gassata o di rubinetto?”. Il numero della rivista *il salvagente* in edicola fino al 6 agosto dedica la copertina a un confronto tra 25 marchi di acque minerali. “Siamo abituati a sceglierla senza prestar troppa attenzione alle etichette. Ma non è sempre adatta a tutti” scrivono i redattori de il salvagente. All'interno del servizio, un'intervista al fisico **Giorgio Temporelli**, esperto di acque a uso umano, che spiega quali attenzione ognuno di noi dovrebbe porre quando sceglie di consumare acqua minerale.

Temporelli parla delle acque che lui definisce estreme, ovvero quelle con residuo fisso bassissimo (inferiore ai 50 milligrammi per litro) oppure piene di sale (residuo fisso sopra i 500 mg/l). “Si tratta di acque minerali che un organismo sano può consumare in tranquillità -spiega Temporelli-, ma che diventano controindicate in persone in particolari condizioni di salute”. Un altro tema affrontato nell'intervista è quello delle acque ricche o povere di sodio, usato come una chiave nelle campagne pubblicitarie di alcune note aziende che imbottigliano acqua minerale: “Quanto a contenuto di sodio, l'acqua è molto meno determinante nella dieta, rispetto ad altri elementi. Chi acquista acqua iposodica e pensa di poter mangiare un panino con il salame -racconta Temporelli-, si illude. Il rapporto di sodio tra acqua e salame è di uno a cento”. Un altro mito sfatato: come spieghiamo anche noi di Ae nella **Piccola guida al consumo critico dell'acqua**, “nei soggetti non predisposti non c'è correlazione tra l'assunzione di calcio e l'insorgenza dei calcoli. Dal punto di vista salutare invece, il calcio ha effetti molto benefici: aiuta a prevenire l'osteoporosi, è utile in gravidanza e in età avanzata”. Per ultimo, un accenno alle acque “speciali”, quelle che hanno un residuo fisso superiore a 1.500 mg/l: “Non sono da bere tutti i giorni, ma su prescrizione medica”. E allora perché sono in vendita sugli scaffali dei supermercati?