

INCHIESTA

L'Organizzazione mondiale della sanità consiglia di consumarne tra 1 e 2 litri al giorno. Il 75% degli italiani la beve prevalentemente in bottiglia, perché teme la presenza di sostanze nocive per la salute. I più giovani invece, attenti all'impatto ambientale, scelgono di preferenza la rete idrica. Ci sono molti falsi miti da sfatare, spiega l'esperto: «Il calcare non fa male e non causa i calcoli renali». E aggiunge: «Più l'acqua è dolce, meno sapone va usato per lavare»

DI SILVIA TIRONI

MARTINA COLOMBARI
NE BEVE UN LITRO
E MEZZO AL GIORNO



foto Instagram @magnesio_supremo

ACQUA: BOTTIGLIA O RUBINETTO?



foto Instagram

J.LO,
7 BICCHIERI
PER UNA PELLE
PERFETTA

INFORMA Sopra, Martina Colombari, 50 anni, si tiene in forma bevendo tutti i giorni un litro e mezzo di acqua. Anche Jennifer Lopez, 56 (a sin.), ha raccontato di bere 7 bicchieri di acqua al giorno per sentirsi sazia e mantenere un buon livello di idratazione della pelle.

MILANO, FEBBRAIO

Diceva Madre Teresa di Calcutta: «Più ci saranno gocce d'acqua pulita, più il mondo risplenderà di bellezza». L'acqua è il bene più prezioso, senza non ci sarebbe vita. Ma qual è il rapporto tra gli italiani e l'acqua? **Siamo tra i più grandi consumatori d'acqua in bottiglia al mondo e i primi in assoluto in Europa:** la stragrande maggioranza ne beve tra i 200 e i 220 litri a testa all'anno, secondo quanto emerso da uno studio della società CSA Research. E una larga fetta della popolazione del Belpaese beve esclusivamente quella minerale. Il consumo è più alto al Nord-o-

"AVATAR -
LA VIA DELL'ACQUA"



MONDI SOMMERSI A sin., una scena di "Avatar - La via dell'acqua" (2022), il secondo capitolo del colossale di animazione firmato da James Cameron. Le avventure dei protagonisti, la famiglia Sully, sono ambientate 10 anni dopo gli eventi narrati nel primo film ed esplorano gli abissi del mondo di Pandora, abitati da creature marine esotiche.

bientale e alla praticità, bevono di preferenza "l'acqua del sindaco", utilizzando soluzioni di filtrazione domestica e sistemi di affinaggio (33%). L'approccio non cambia fuori casa (palestra, ufficio, hotel): il 65% opta per l'acqua confezionata, solo il 35% utilizza borracce o bottiglie riutilizzabili. La qualità dell'acqua della rete idrica cittadina però è fonte di preoccupazione: solo un italiano su due la valuta come eccellente o buona, mentre il 23% la giudica scarsa se non addirittura pessima.

Calcare, calcio e magnesio

A mettere in apprensione i consumatori dello Stivale sono soprattutto **il calcare (24%), le microplastiche (18%) e i PFAS (composti chimici "inquinanti perenni"**, che per la loro estrema persistenza ambientale non si degradano facilmente,

RITUALI
DETOX PER
GWYNETH
PALTROW



foto Instagram

L'IMPORTANTE E' BERLA

vest (87,2%) e nelle isole (84,8%), più basso invece al Sud (74,3%). La maggior parte degli italiani assume tra uno e due litri d'acqua al giorno, quantità che aumenta tra i più giovani: in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, l'8% della Generazione Z supera i 2,5 litri.

In bottiglia, la prima scelta

In ambito domestico, il consumo resta prevalentemente legato alle bottiglie (79%) in larga parte di plastica (75%). **Sono i Boomers (nati fra 1946 e '65) e la Generazione X (1966-'80) fra i più critici verso l'acqua del rubinetto, mentre i ragazzi, che sono più attenti all'impatto am-**

INNOVATIVA Sopra, a ds., Gwyneth Paltrow, 53 anni, in uno scatto senza trucco per celebrare il World Water Day. L'attrice, che è una vera guru del wellness, ha un nuovo rituale depurativo: si immerge in acqua gelida per un minuto, a cadenza regolare, per riattivare le funzioni vitali, perdere centimetri di grasso e dare una sferzata al metabolismo, sostenendo il tono dell'umore.

ma si accumulano nell'ambiente e nel corpo umano, con conseguenti rischi per la salute) contenuti nell'acqua erogata dalla rete urbana. È quanto emerge da una ricerca Ipsos Doxa realizzata per Culligan, multinazionale leader nelle soluzioni per il trattamento dell'acqua. Un italiano su sette teme anche la presenza di contaminanti chimici, virus e batteri. **«Sfatiamo innanzitutto un mito», rassicura Giorgio Temporelli, esperto in normativa e tecnologie per il trattamento delle acque: «Il calcare non rappresenta un problema per la salute delle persone.** È un pessimo amico degli impianti a contatto con l'acqua, ma non è nocivo per gli esseri viventi». Nessun

BUON USO A ds., Barbara D'Urso, 68 anni, in versione casalinga sexy mentre carica la lavatrice in miniabito aderente e tacchi a spillo. I detersivi per il bucato e le stoviglie hanno un forte impatto inquinante nell'ambiente, perché prodotti con sostanze chimiche. Più a ds., una scena del film "La forma dell'acqua" (2017), Leone d'oro alla Mostra del Cinema di Venezia, storia d'amore tra una ragazza muta e una creatura anfibia. Sotto, a ds., Belen, 41, davanti a una cascata: le acque di montagna sono più dolci di quelle provenienti dal sottosuolo e basta una piccola dose di sapone per fare una schiuma abbondante.



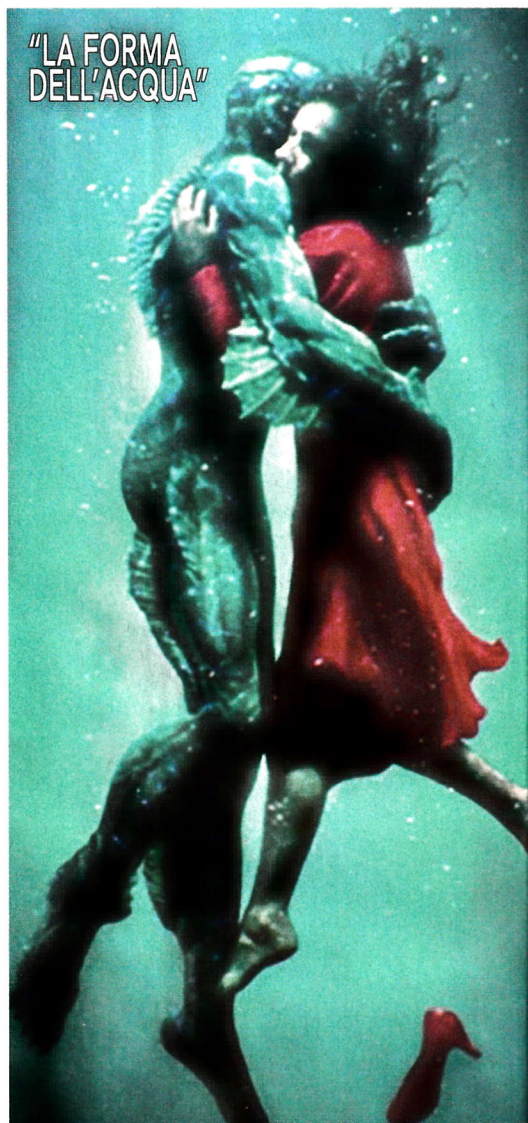
IL BUCATO DI BARBARA D'URSO

foto Instagram

timore anche per quanto riguarda la "durezza dell'acqua": «Questo parametro è dato dalla presenza dei sali di calcio e magnesio, in particolare i carbonati, che caratterizzano la durezza temporanea, responsabile delle incrostazioni calcaree. Il dato è variabile: le acque, a seconda della loro origine, possono presentare valori anche molto diversi: quelle di montagna, ad esempio, sono molto leggere, quelle provenienti dal sottosuolo sono dure e dotate di un elevato potere incrostante», spiega Temporelli. **Ma cosa succede se beviamo un'acqua molto dura? «Nulla di male», tranquillizza l'esperto: «Il calcio e il magnesio non sono dannosi per l'organismo umano, al contrario, svolgono ruoli fondamentali per il mantenimento dello stato di salute».**



GIORGIO TEMPORELLI
Esperto nel trattamento dell'acqua



"LA FORMA DELL'ACQUA"

foto Instagram

LA
HO
DI
C
YAN

PLASTICHE E PFAS: COSA SONO E PERCHE' CI FANNO PAURA

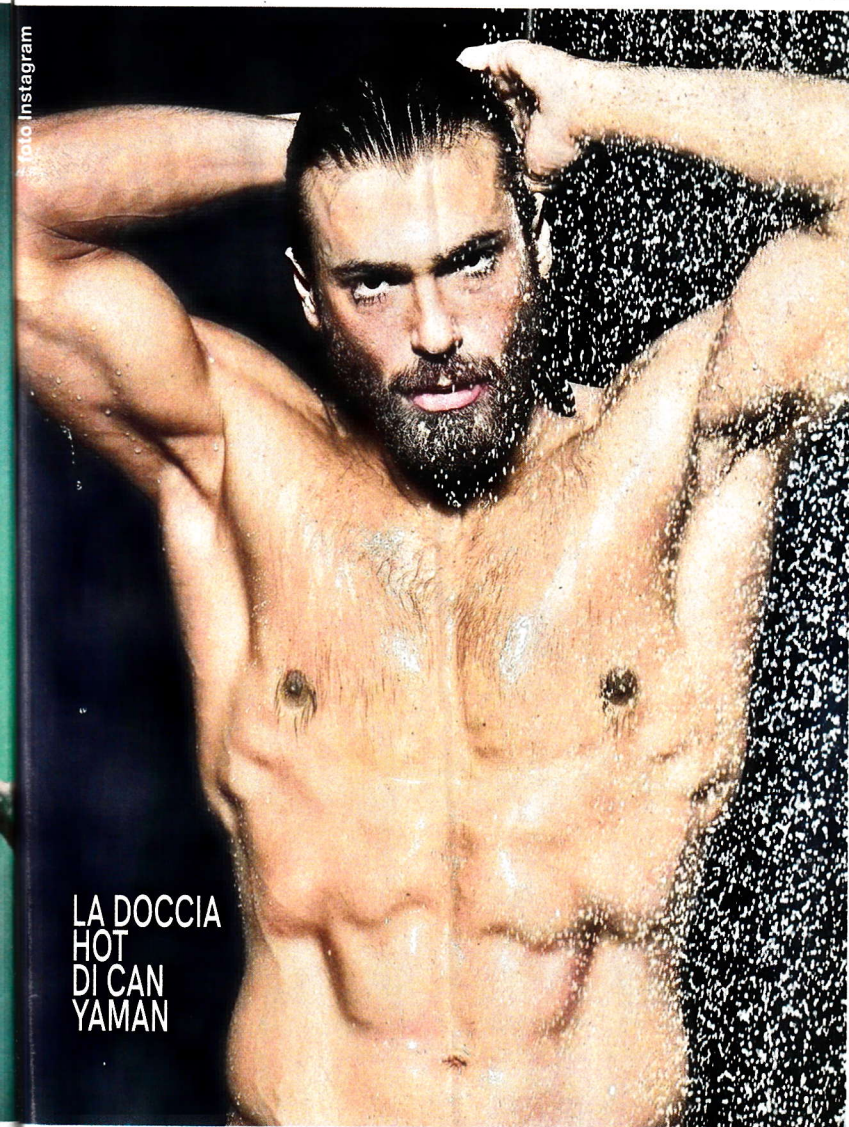
Nel mondo la presenza di PFAS e microplastiche nella rete idrica rappresenta una crescente emergenza ambientale e sanitaria, tanto che il 12 gennaio 2026 è entrata in vigore una norma quadro europea che obbliga i Paesi membri al controllo delle acque potabili. Ma quali sono le sostanze più nocive? **I PFAS, o sostanze perfluoroalchiliche (il termine deriva dall'inglese Per-and Poly-Fluoroalkyl Substances), sono una vasta famiglia di composti chimici artificiali utilizzati nell'industria a partire dagli anni '40** per le loro particolari caratteristiche idrorepellenti e oleorepellenti (e per questo definiti "inquinanti eterni"). Sono stati individuati oltre 4.000 composti diversi, impiegati in numerosi oggetti di uso quotidiano come pentole antiaderenti, tessuti, calzature impermeabili, tappeti, rivestimenti, imballaggi alimentari e pesticidi. Hanno un potenziale impatto negativo sull'ambiente e sulla salute umana e diversi studi hanno rilevato contaminazioni significative delle acque potabili, tanto da indurre le autorità sanitarie ad adottare misure di controllo più stringenti. **Anche la plastica è un "inquinante eterno" a causa dell'elevata persistenza ambientale.** A seconda delle dimensioni in cui i materiali plastici si frammentano, si distinguono in macroplastiche, mesoplastiche, microplastiche e nanoplastiche. La dispersione di questi materiali e dei loro residui interessa anche i sistemi viventi. Lo studio Human Consumption of Microplastics - Environmental Science & Technology (2019) stima che annualmente, attraverso la dieta e l'acqua, vengano ingerite dalle 39.000 alle 52.000 particelle.



L'ACQUA DI MONTAGNA È PIU' DOLCE

Il cal
sio (c
ca) s
acqu
dure
ques
pian
alto
dal s
nion
gnes
rinar
più p
me s
deriv
sogg
calci

Cor
La d
lavad
«Un'
re or
ai fir



LA DOCCIA
HOT
DI CAN
YAMAN

qua dolce basta pochissimo sapone per generare una schiuma abbondante». Inoltre, una bella doccia con un'acqua più dolce rende la pelle e i capelli più idratati, perché l'acqua protegge la nostra barriera idrolipidica cutanea, mentre un'acqua più dura secca più facilmente l'epidermide e appesantisce le chiome», chiarisce l'esperto. Infine, per quanto riguarda le particelle effettivamente nocive contenute nell'acqua della rete idrica, come le microplastiche e i PFAS (vedi box), **il sistema migliore è utilizzare sistemi di trattamento e filtraggio, che possono migliorare i parametri organolettici.** «Tali parametri possono subire un'alterazione a seguito dei trattamenti di potabilizzazione (ad esempio, l'utilizzo di cloro), ma anche nel passaggio attraverso la rete idrica dell'edificio. Un idoneo sistema di trattamento al punto d'uso, cioè il rubinetto, è in grado di rendere l'acqua organoletticamente impeccabile», conclude Temporelli.

Silvia Tironi

©RIPRODUZIONE RISERVATA

ATTIVISTA
AMBIENTALE

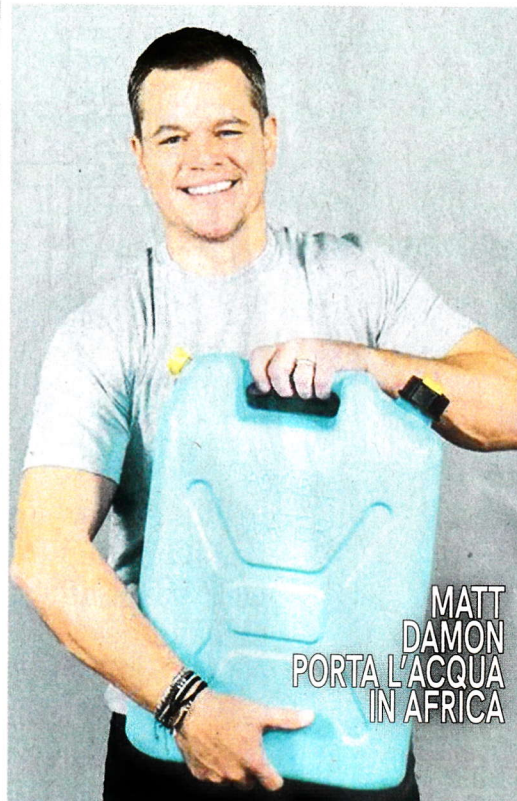


GRETA
THUNBERG

Il calcio (essenziale per ossa e denti) e il magnesio (che supporta la funzione muscolare e cardiaca) sono infatti minerali naturali presenti in tutte le acque - imbottigliate e non - e ne determinano la durezza e il sapore (più leggero se il contenuto di questi minerali è basso). Il loro contenuto varia ampiamente, da pochi mg/L a diverse centinaia; un alto valore indica un'acqua più calcarea e dunque dal sapore più intenso. **Va anche sfatata l'opinione che l'acqua ricca di sali di calcio e magnesio sia causa di calcoli:** «I calcoli renali e urinari sono correlati alla quota di "ossalati", per lo più presenti negli alimenti di origine vegetale come spinaci, asparagi, frutta secca, barbabietole, e deriva dalla produzione metabolica intrinseca del soggetto, che nulla ha a che fare con l'acqua e il calcio in essa contenuto».

Consigli per l'uso

La durezza dell'acqua ha invece degli effetti sul lavaggio degli indumenti e sull'igiene personale: **«Un'acqua dura reagisce con i saponi per dare origine a composti insolubili, non efficaci ai fini del lavaggio. Al contrario, con un'ac-**



MATT
DAMON
PORTA L'ACQUA
IN AFRICA

IN CAMPO Sopra, a sin., nella foto grande, Can Yaman, 36 anni, nuovo volto di Sandoğan, sotto la doccia. I saponi per l'igiene personale reagiscono in maniera diversa a seconda della durezza dell'acqua. Qui sopra, l'attivista svedese Greta Thunberg, 23 anni, beve da una borraccia: per le sue battaglie contro la crisi climatica è diventata l'idolo delle nuove generazioni. A sin., Matt Damon, 55, da sempre attento alle cause sociali, ha fondato una Ong, "H2O Africa", per far fronte alla crisi idrica globale e rendere accessibile la risorsa blu nei Paesi che ne sono ancora privi.