

ACQUA

Dal rubinetto o in bottiglia? I dubbi degli italiani, i più grandi consumatori di minerale



• Testo di Tiziano Zaccaria

Davanti al gesto quotidiano di riempire un bicchiere, il dubbio resta: meglio la purezza millenaria di una minerale o la freschezza pratica dell'acqua del rubinetto? A gennaio, una ricerca di Ipsos Doxa ha fotografato il rapporto degli italiani con l'acqua, evidenziando una crescente preoccupazione per la sua qualità. Tre italiani su quattro (76%) dichiarano di avere dubbi sulla sicurezza di quella consumata in casa: le preoccupazioni principali riguardano il calcare, citato dal 24% degli intervistati; le microplastiche, una paura sentita dal 18% degli intervistati, e legata in realtà anche all'acqua in bottiglia; e le sostanze contaminanti, come i Pfas, composti chimici creati per rendere varie tipologie di prodotti (pentole, imballaggi, utensili da cucina, tessuti) resistenti a grasso, acqua, macchie. Per quanto riguarda i consumi, i giovani sono quelli che bevono di più: l'8% della generazione Z (gli attuali under 29) supera i 2,5 litri quotidiani, contro una media inferiore ai due litri pro capite delle altre generazioni. Quasi otto intervistati su dieci utilizzano regolarmente acqua minerale in bottiglia, mentre uno su quattro filtra l'ac-

123RF

qua in casa. Per quanto riguarda il giudizio sulla rete idrica, solo un italiano su due valuta la qualità dell'acqua del rubinetto "buona" o "eccellente", mentre il 23% la giudica "scarsa" o "pessima". Perciò la ricerca mostra che i cittadini, nel dubbio, si affidano a barriere domestiche supplementari per eliminare metalli pesanti e microplastiche.

Il sapore di cloro? Buon segno

Il dottor Giorgio Temporelli, uno dei massimi esperti italiani in materia di acqua, ricercatore e consulente ambientale, spiega che i dubbi più diffusi non sono del tutto fondati. «L'acqua che arriva ai nostri rubinetti è sicuramente controllata, figlia di severe normative europee recepite dall'Italia», spiega l'esperto. «La maggior parte delle preoccupazioni deriva a mio avviso dalle caratteristiche organolettiche, che non sempre sono ottimali. Mi riferisco per esempio al sapore di cloro: spesso la sua presenza, necessaria per la potabilità e la protezione dalla ricrescita microbica lungo la rete di distribuzione, altera il sapore e l'odore dell'acqua che esce dal rubinetto. Molti lo percepiscono come un segnale di allarme, quando in realtà è la prova della sua sicurezza».

Molto dipende dalle tubature

Dati confermati anche da Ispra, l'Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale, secondo cui l'acqua degli acquedotti italiani è di ottima qualità in oltre il 95% dei casi. I controlli, rigorosi, avvengono in due fasi: dall'ente gestore, con analisi costanti lungo la rete, e dalle Asl, con controlli indipendenti nei punti di prelievo. Ma esiste una criticità reale che giustifica le diffidenze: il cosiddetto "ultimo miglio", ossia le tubature domestiche: «L'ente gestore garantisce la qualità fino al contatore», sottolinea Temporelli, «se poi il proprio edificio è molto vecchio e ha tubature in piombo o cisterne condominiali sporche, la qualità decade drasticamente. Qui la responsabilità ricade su una nuova figura, quella del Gestore idrico della distribuzione interna (Gidi), che deve garantire il mantenimento della qualità dell'acqua dal contatore sino al rubinetto». Ad ogni modo, cresce il numero di cittadini che utiliz-

Gli idrosommelier, per abbinare l'acqua ai cibi

Dal 2002 in Italia è attiva l'Associazione degustatori acque minerali (Adam), che si occupa di studiare, promuovere e valorizzare le acque minerali, trattandole con la stessa dignità riservata al vino o all'olio. Adam organizza corsi professionali per formare degustatori esperti, i cosiddetti idrosommelier, che imparano a distinguere le caratteristiche organolettiche delle diverse acque in base alla loro composizione minerale. La degustazione coinvolge la vista (limpidezza, effervescenza), l'olfatto (assenza di odori anomali) e il gusto (sapore, struttura, piacevolezza). Inoltre, Adam studia come abbinare i diversi tipi di minerale ai piatti e supporta i ristoratori nella creazione della "carta delle acque", affinché possano offrire una scelta consapevole che vada oltre la semplice distinzione tra naturale o frizzante.



ziano sistemi domestici, come l'osmosi inversa e i carboni attivi, per migliorare la qualità dell'acqua. «Si tratta di congegni classificati come "dispositivi di affinamento dell'acqua potabile"», specifica l'esperto. «I carboni attivi sono quelli più usati e hanno la caratteristica di rimuovere sapori poco gradevoli senza ridurre il contenuto salino. Sono spesso utilizzati nelle caraffe filtranti. L'osmosi inversa, invece, è un trattamento più importante, da integrare nel rubinetto, perché rimuove tutto il contenuto salino. Si va così ad impoverire l'acqua, anche se poi ci sono sistemi incorporati di remineralizzazione».

Il calcare non causa i calcoli

Molti evitano l'acqua del rubinetto anche per paura dei livelli di calcare e quindi dei calcoli renali. Un mito da sfatare: il carbonato di calcio presente nell'acqua è diverso dall'ossalato di calcio che provoca i calcoli. «L'ossalato di calcio è prodotto dal metabolismo delle persone e da alcuni cibi soprattutto di origine vegetale», conferma Temporelli. «Non c'è alcuna correlazione con il carbonato di calcio dell'acqua. Al contrario, un'acqua ricca di calcio e magnesio, nelle giuste dosi, fa bene alla salute». Le acque più calcaree? Quelle di Napoli, Palermo, Roma e Bologna.

Il primato italiano

Per quanto riguarda l'acqua in bottiglia, gli italiani sono i primi consumatori europei di minerale, con una media annua di 257 litri pro capite (quella europea è di 118). Nel 2024 sono stati consumati in totale 15,15 miliardi di litri, con un aumento del 2,7% rispetto all'anno precedente. Il trend è in costante crescita da oltre un decennio: nel 2012 il consumo si fermava a 190 litri pro capite. Tra i motivi di questo primato, la percezione di una scarsa qualità dell'acqua del rubinetto e il marketing massiccio: le aziende investono fortemente in pubblicità che associano l'acqua in bot-



Come leggere l'etichetta

L'acqua minerale non è tutta uguale. «A seconda della sorgente e del percorso sotterraneo, ogni acqua acquisisce un profilo minerale unico che ne influenza il sapore», spiega il divulgatore scientifico esperto di acqua Giorgio Temporelli. «Le acque solfate possono avere un retrogusto leggermente amarognolo, quelle bicarbonate sono spesso percepite come più fresche o digestive. La scelta di un'acqua frizzante può essere un piacere e l'anidride carbonica può dare la sensazione di essere più dissetante, ma in realtà il potere idratante e dissetante è lo stesso. Inoltre, va sconsigliato il luogo comune che l'acqua frizzante faccia gonfiare. Anzi: sicuramente può aiutare nella fase di digestione immediata». Per scegliere l'acqua minerale giusta, in base alle proprie esigenze, ecco i parametri fondamentali da monitorare nell'etichetta, che rappresenta la sua carta d'identità.

► IL RESIDUO FISSO

Indica la quantità di sali minerali che rimangono dopo aver fatto evaporare un litro d'acqua a 180°C. È il valore principale per classificare le acque:

- **Minimamente mineralizzate (sotto i 50 mg/l):** leggerissime, favoriscono la diuresi e sono indicate per i neonati.
- **Oligominerali (tra 50 e 500 mg/l):** le più comuni, ottime per il consumo quotidiano.
- **Medio minerali (tra 500 e 1500 mg/l):** utili per chi fa sport o durante l'estate per reintegrare i sali persi.
- **Ricche di sali minerali (oltre 1500 mg/l):** sono acque

quasi "terapeutiche", da bere spesso su consiglio medico.

► IL PH

Misura l'acidità o l'alcalinità dell'acqua (su una scala da 1 a 14):

- **pH < 7:** acqua acidula, spesso quella gassata, consigliata per chi ha problemi di digestione lenta.
- **pH = 7:** acqua neutra.
- **pH > 7:** acqua alcalina, utile per contrastare l'acidità gastrica.

► I PRINCIPALI SALI MINERALI

A seconda della loro concentrazione, l'acqua cambia sapore e benefici:

- **Sodio (Na+).** Se è inferiore a 20 mg/l, l'acqua è indicata per le diete iposodiche e per chi soffre di ipertensione.
- **Nitrati (NO3-).** Indicano la purezza dell'acqua. Per gli adulti il limite è 45 mg/l, ma per i bambini non dovrebbe superare i 10 mg/l.
- **Calcio (Ca++).** Fondamentale per la salute delle ossa; le acque calciche sono un'ottima alternativa per chi non assume latticini.
- **Bicarbonati (HCO3-).** Se superiori a 600 mg/l, aiutano la digestione e possono tamponare l'acido lattico dopo lo sport.

Se cerchi un'acqua che non alteri il sapore del cibo, punta su una oligominerale con pH vicino a 7. Se invece stai mangiando un piatto ricco, un'acqua frizzante naturale con un buon residuo fisso aiuta a "pulire" il palato.

tiglia a salute e leggerezza, creando un bisogno psicologico che va oltre la necessità fisiologica. Di conseguenza, incide anche il fatto che l'Italia è uno dei maggiori produttori mondiali di acqua minerale: sul territorio nazionale sono attive circa 140 concessioni minerarie per l'imbottigliamento che alimentano oltre 250 marchi commerciali. **Grazie alla sua complessa geologia, la nostra penisola offre una biodiversità idrica senza pari: dalle acque alpine minimamente mineralizzate, alle acque effervescenti naturali e vulcaniche dell'Appennino.** Ogni anno in Italia si imbottigliano circa 16 miliardi di litri d'acqua, di cui il 10% è destinato all'e-

sportazione. Ma se l'Italia è leader nella produzione, lo è purtroppo anche nella generazione di rifiuti. Nel nostro Paese si consumano annualmente circa 13,5 miliardi di bottiglie di plastica (Pet), la cui produzione e trasporto generano milioni di tonnellate di anidride carbonica. Si stima che per ogni chilo di Pet prodotto vengano emessi circa tre chili di Co2. E nonostante l'Italia sia all'avanguardia nel riciclo, circa il 40% delle bottiglie non entra nel circuito di recupero, finendo disperso nell'ambiente o negli inceneritori.

Il timore delle microplastiche

Molti sono preoccupati dei rischi legati

alle bottiglie di plastica che vengono stoccate ed esposte per mesi al sole. «La questione delle microplastiche che si scioglierebbero nell'acqua è tuttora in fase di studio quindi è difficile dare una risposta definitiva sull'argomento. Certamente, l'esposizione ad alte temperature per lungo tempo può degradare il Pet e nell'acqua si possono trovare sostanze tossiche come formaldeide e acetaldeide». Nelle bottiglie di plastica è riportato il termine minimo di conservazione, che è di circa un anno e mezzo, «ma se sono stoccate idoneamente non succede nulla», conclude l'esperto, «le qualità organolettiche dell'acqua non vengono modificate».