

Occhio al prodotto

I segreti delle acque minerali

Naturale o gassata? Questa è la domanda di rito che ogni cameriere fa al cliente appena seduto al tavolo del ristorante. Se dobbiamo tentare di dire qualcosa di corretto sulle acque minerali dovremmo incominciare dal confutare questa semplificazione estrema che comunemente si fa. Infatti ha assai poco senso domandarsi se l'acqua è "naturale" o "gassata", prima di tutto perché, se si legge attentamente qualsiasi etichetta si vedrà che la parola "naturale" è presente sempre, sia che l'acqua contenga o non contenga l'aggiunta di gas, quindi dovremmo cominciare a capire che il liquido che è venduto in bottiglia non può essere altro che "naturale", se proviene da sorgente posta in qualche zona d'Italia. Meglio sarebbe quindi dire "con gas o senza gas".

A titolo di cronaca, dico anche che, da qualche anno, è stata autorizzata la messa in commercio di acque "imbottigliate" che non sono minerali perché non provengono da una fonte, ma, sostanzialmente, da acquedotti o simili, e che sono state solamente filtrate e depurate di eventuali batteri, nulla più. Una di queste è commercializzata da un importantissimo gruppo internazionale con gran "battage" pubblicitario, e solo pochi sanno che non è "acqua minerale", bensì normalissima acqua in bella bottiglia e nulla più.

Va detto con chiarezza che i maggiori consumatori al mondo di acque minerali siamo noi Italiani, mentre in molti paesi il consumo è certamente in aumento ma ben lontano dai livelli nostrani, che spesso rasentano l'eccesso. Negli Stati Uniti, tanto per fare un esempio, se andate al ristorante, per prima cosa vi piazzano sul tavolo (in ogni stagione) una bella caraffa di acqua del rubinetto con qualche cubetto di ghiaccio dentro, e se chiedete "mineral water" vi portano bottiglie (piccole) che costano un occhio della testa, a volte italiane, ma spesso canadesi o da altre provenienze locali, sempre carissime, beninteso. In Francia, naturalmente, vi portano solamente le loro acque, e ad un prezzo spaventoso, manco a dirlo. Altrove birra, birra, birra, ecc.

Detto questo, cerchiamo di addentrarci un poco nello specifico. Sfatiamo un altro comunissimo luogo comune: "un'acqua vale l'altra!". Niente di più sbagliato. Non solo non è vero ma pensandola così si possono avere anche problemi non da poco, e vi spiego perché.

Quando si compie il banalissimo atto del bere, si incamerano anche minerali, in misura molto diversificata da un tipo di acqua ad un altro, i quali, in genere, sono essenziali per il nostro metabolismo, ma alcuni di essi, se presenti in eccesso nell'acqua, possono essere dannosi per la nostra funzione renale e non solo. Pertanto il concetto di base non è quello generico di "bere tanto", ma quello più corretto di bere "molto e giusto".

Per far capire meglio di che cosa sto parlando, cito un tipo di bevande che stanno avendo molto successo tra chi fa sport o frequenta palestre: gli integratori di

minerali. Sono bevande dai nomi accattivanti (spesso a base di acque minerali con aggiunta di sali) che, a detta dei fabbricanti, servono per "reintegrare" i sali perduti col sudore dello sport. Il problema è che ben pochi hanno qualche idea chiara di "come" sia composto il loro organismo e di che cosa esso sia carente o eccedente. Prudenza vuole, quindi, che ci si faccia sempre confortare dal parere di un medico.

Ecco perché è ora più facile capire come la scelta dell'acqua minerale quotidiana debba essere fatta con oculatezza, tenendo conto magari del parere del proprio medico il quale è in grado di decifrare una analisi del sangue o delle urine, e ci sa dire che tipo di acqua è meglio consumare.

Qui di seguito alcune delle più comuni diciture di legge che trovate sulle bottiglie:

"*minimamente mineralizzata*", cioè con residuo fisso (di cui dopo parlo) inferiore a 50 milligrammi per litro; "*oligominerale*", cioè con pochi minerali, come dice il termine stesso, e comunque con un residuo fisso inferiore a 500 milligrammi per litro. Questi due categorie di acque, normalmente, derivano da sorgenti situate lungo l'arco alpino e contengono pochi minerali dato che esse sono sostanzialmente il prodotto dello scioglimento delle nevi e raccolgono minerali lungo il percorso nella falda sotterranea. Le acque "*minerali*", di solito, sono quelle che hanno origine prevalentemente nel centro Italia, da fonti che possono in qualche modo essere fatte risalire a ex vulcani o simili situazioni e per questo percorso sono ricche di sostanze, con un residuo fisso compreso tra i 500 mg/litro e i 1500. Quando si oltrepassa questo dato, si parla di "*acque ricche di sali minerali*", reperibili soprattutto alle terme, con varie caratteristiche particolari.

Che cos'è questo "*residuo fisso*" obbligatorio su tutte le etichette, che svela l'arcano contenuto in sali minerali? Rappresenta la quantità di minerale che rimane su una piastra di laboratorio (tarata opportunamente) dopo che un litro di acqua è stato fatto evaporare a 180° di temperatura. Se fate caso, da un po' di tempo a questa parte, la pubblicità di certe acque insiste proprio su questo, cioè far notare al consumatore come la tale acqua abbia un "*residuo fisso*" molto basso, segno evidente che vi sono pochi minerali.

In altre parole, quando tale indice è vicino o oltrepassa 1 grammo per litro (alcune acque notissime hanno residuo fisso anche di 1100-1200 milligrammi/litro, cioè sino a 1,2 grammi!) ciò significa che chi ha calcoli o tendenza a formarne deve stare alla larga da tali prodotti, altrimenti dopo un po' si trova qualche bella sorpresa. Guarda caso la pubblicità di queste acque declama altre doti, non certo il "*residuo fisso*".

Esse sono, solitamente, acque con un gusto molto migliore di quelle oligominerali, e la ragione è facile da comprendere: hanno "sali" sciolti in misura molto, molto maggiore. Attenzione! E' anche

importante sapere che ci sono acque ricche di minerali particolari, con forte capacità di sciogliere certi tipi di calcoli, per cui, ancora una volta, invito a consultare il proprio medico.

Allo stesso modo, tuttavia, se si hanno problemi contrari (carenza di certi minerali, ad esempio) si deve fare attenzione al consumo delle acque troppo leggere, perché mentre si reintegra l'acqua del corpo non si ripristinano preziosi minerali che se ne sono andati col sudore.

Ecco perché il semplice atto di acquistare e bere una bottiglia di acqua minerale dovrebbe essere maggiormente soppesato, e possibilmente "indirizzato" dal proprio medico, senza troppo farci influenzare dalla pubblicità la quale, ovviamente, mira a far vendere una certa marca, non certo a risolvere i nostri problemi.

Come si ottiene l'acqua "gassata"? Aggiungendo (operazione consentita dalla legge) gas acido carbonico o direttamente anidride carbonica. Anche qui ci sono, in base alla quantità di gas, acque "leggermente gassate" o "frizzanti". I medici sconsigliano acque gassate a chi soffre di reflusso gastro/esofageo (acidità di stomaco che risale verso l'esofago) o a chi soffre di dilatazione gastrica. Negli ultimi anni, essendo letteralmente esplosa la percentuale di persone affette da ipertensione, anche il sodio naturalmente disciolto nell'acqua minerale è messo sotto accusa, e quindi si consiglia di fare attenzione a questo elemento, solitamente indicato come Na+, cioè ione sodio. Una nota marca di acqua, naturalmente povera di

sodio, reclamizza da anni questo dato, facendo vagare nella solitudine una sola particella di sodio che non trova compagnia....

Per chi non lo sapesse, le acque adatte a questo scopo sono quelle che recano la scritta "indicata nelle diete povere di sodio", avendone un contenuto inferiore a 20 mg per litro. Bisogna tuttavia dire che se si mangia del bel formaggio parmigiano o della focaccia genovese o un bel brodo di dado non serve a niente bere acqua povera di sodio, perché così facendo di sale ne buttiamo giù parecchio con i cibi, magari senza pensarci.

"Dulcis in fundo" parliamo di prezzi. Le acque più conosciute e reclamizzate costano, al supermercato, normalmente da 0,25 a 0,55 euro per bottiglia da 1,5 litri, cioè tra le 500 e le 1000 vecchie lire. Se pensiamo che la materia prima, cioè l'acqua, non costa niente (avete capito bene, non costa niente) alla ditta che ha in concessione la fonte dallo Stato, ne consegue che tutto il resto è rappresentato da costi di imbottigliamento, dal PET (o dal vetro), etichetta, tappo, trasporto, marketing, pubblicità. Pur considerando tutte queste voci, ce n'è di spazio e di margine! Inoltre sino a prima dell'euro una bottiglia da 1,5 lt. costava tra le 190 e le 300 lire al pubblico, mentre ora, con i prezzi che potete controllare voi stessi, siamo a prezzi aumentati dal 163% al 233%!!!

Non mi risulta che in 5-6 anni i costi per le ditte siano tutti aumentati di quelle percentuali, per cui non vi sembra che qualcuno "ciurli nel manico"? Ecco allora il perché di



tutta quella pubblicità con i maggiori personaggi televisivi in campo: bisognerà pur pagarla quella gente, no?

Se poi queste cose ci fanno girare le scatole, niente paura: esiste sempre (speriamo), se non ne sprechiamo troppa) la possibilità di bere quella del rubinetto, magari facendoci a casa, con una bustina, l'acqua frizzante.

Concludendo, anche se ci sarebbe molto altro da dire, ecco la solita raccomandazione: occhio alle etichette! Le leggiamo troppo poco e male. Esse contengono generalmente i dati fondamentali dei prodotti che compriamo. Se poi abbiamo dei dubbi, rivolgamoci al medico di famiglia, il quale è lì apposta per aiutarci e per sciogliere dubbi o magari per farceli venire, specialmente quando facciamo le cose senza riflettere e generiamo situazioni dannose per il nostro organismo. Leggere bene le etichette, infine, ci fa anche capire se stiamo comprando acqua minerale o del rubinetto. Vi pare poco?

Pietro Pero

(nel prossimo numero: pane, pasta, focaccia, ecc)

LA MARINELLA Pizzeria



"La Marinella"
Pizzeria - Ristorante - Bar
Tavola fredda e calda
Piazza Vittorio Veneto 3 r.
Ge - San Pier d'Arena
Tel. 010 6429999

**Locale climatizzato
Si accettano tutti i tickets**

**Da lunedì a venerdì a mezzogiorno menù fisso a 10 euro
con bevanda inclusa**

**Pizza con bufala e bevanda 8 euro - Grigliate di carne e pesce
Non si paga il coperto**

**Su richiesta serate a tema e organizzazione feste
Aperti per dopo teatro su prenotazione**

**PROMOZIONE ESTIVA SCONTO 25% SU TUTTI I VINI
PRESENTI PER RINNOVO LOCALI**