

Minerale o di rubinetto?
Qualche consiglio utile
per fare la scelta giusta.

Che acqua bere

di Eugenio Del Toma*

Negli ultimi anni siamo stati incoraggiati a bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua o più (la raccomandazione è rivolta a tutti ma in particolare riguarda bambini, anziani e sportivi) e non mi sorprende ormai quando dei giovani, più attenti degli adulti alle suggestioni salutiste, ostentano una bottiglietta di acqua minerale sui banchi di studio o in ufficio e non solo in palestra.

Non credo, però, che tutti abbiano imparato a bere l'acqua più adatta alle loro specifiche necessità perché la competizione economica fra i produttori di acque imbottigliate (in Italia sono ormai quasi 300 le etichette registrate), la difficoltà di orientarsi nel dedalo delle informazioni e sui valori effettivamente discriminanti, scoraggiano talvolta anche i più volenterosi apprendisti. **Contemporaneamente è nata anche una sorta di sfiducia, (ingiustificata almeno dal punto di vista igienico) sull'acqua di rubinetto**, come si può dedurre dai consumi delle acque imbottigliate che ogni anno aumentano fatturato e clientela.

Detto questo vorrei dare un sintetico consiglio sui dati da consultare sull'etichetta, in modo da tralasciare quelli che interessano solo i tecnici del settore ma assai meno i medici e soprattutto i consumatori.



L'attenzione dovrebbe essere rivolta in primo luogo al **residuo fisso** (cioè al contenuto in peso dei minerali che residuano all'evaporazione dell'acqua portata a 180°). Le acque oligominerali hanno un basso contenuto di minerali, ma c'è una bella differenza fra quelle "minimamente mineralizzate" che hanno meno di 50mg/l di residuo e quelle considerate comunque "oligominerali" qualora contengano tra 51mg/l e 500mg/l di residuo fisso.

L'equivoco più diffuso è che le acque oligominerali siano "depurative" (termine privo di significato scientifico) e quindi adatte per tutti e non soltanto per chi soffre di calcolosi o di altri problemi renali. Inoltre, le acque oligominerali non sono indicate per una donna in fase post-menopausa o per chi è affetto da osteoporosi, costoro avranno bisogno invece di acque ricche di calcio e quindi medio-minerali, con almeno 150mg/l e più di calcio.

Gli **sportivi** dovrebbero preferire acque con un discreto residuo e preferibilmente "bicarbonato-calciche" e poco gassate per restaurare più rapidamente i minerali perduti con la sudorazione senza ingurgitare un eccesso di anidride carbonica. Le acque minerali con residuo fisso oltre 1500mg/l (quindi "ricche di sali minerali") sono utilizzate tipicamente in alcuni stabilimenti termali specializzati nella patologia epatobiliare o gastrointestinale e non sono delle acque da consumare ai pasti.

Per gli ipertesi o per alcuni pazienti renali a dieta iposodica sarà opportuno ricorrere alle acque povere di sodio, cioè con meno di 20mg/l di sodio. Inoltre, ricordo che la legislazione europea vieta che sull'etichetta o nella pubblicità delle acque minerali si faccia riferimento a proprietà di prevenzione e cura di malattie. L'acqua è un bene essenziale ma non deve essere spacciata come un elisir terapeutico. (Tratto da Consumatori, ottobre 2007)

* Presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica



Alzheimer Café

Al Barycentro di Trento gli incontri per conoscere questa malattia e trovare soluzioni.

In Italia sono circa mezzo milione le persone malate di Alzheimer; la medicina per ora può poco: quasi tutto il peso ricade sulle famiglie. Il Barycentro di piazza Venezia 38 a Trento (gestito dalle cooperative Samuele e Delfino), ospita dall'anno scorso l'Alzheimer Café, uno spazio aperto a chi si interessa dei problemi legati all'Alzheimer e alle demenze.

L'Alzheimer Café è un luogo informale dove, in un'atmosfera accogliente centrata sull'ascolto, malati, familiari e volontari possono parlare, confrontare esperienze e conoscenze, e trovare soluzioni per vivere meglio le difficoltà che nascono con la malattia. In uno spazio del Caffè è possibile consultare dispense, libri, articoli sul tema.

Gli appuntamenti dell'Alzheimer Café sono mensili, ogni secondo giovedì del mese, prevedono il contributo di un esperto qualificato e proseguiranno fino a giugno con tematiche diverse. La partecipazione agli incontri è libera e gratuita. (C.G.)

Prossimo appuntamento:
8 novembre 2007, ore 16.30

Come gestire "le forti emozioni e i sentimenti negativi nascosti" nelle relazioni interpersonali con il malato di Alzheimer.

relatore: dott.ssa Emanuela Weber

Per informazioni

Associazione Alzheimer Trento - Onlus
Punto di riferimento per il malato e la sua famiglia
Largo N. Sauro, 11 - 38100 Trento
Tel. 0461 230775
Fax 0461 230775
www.alzheimerrento.org

