

---

## Bere acqua fa bene: a casa, per strada e a scuola

Ven 04/09/2020 - 09:27

**Spesso i bambini bevono troppo poco e per di più bevande zuccherate. Bere acqua a sufficienza durante i giorni di scuola potrebbe invece aiutarli a sostenere le loro capacità fisiche e mentali. Il Centro Tutela Consumatori Utenti fornisce alcune indicazioni sull'importanza di bere acqua, in quanto vero elisir, e su alcuni aspetti da tenere in considerazione per l'acquisto di una borraccia per il proprio bambino.**

Almeno la metà del corpo umano è costituita da acqua: negli adulti la percentuale di acqua nell'organismo è compresa tra il 50 e il 65% a seconda dell'età; nei bambini essa è decisamente più elevata. Anche per via delle sue numerose funzioni, l'acqua è un elemento indispensabile per la vita e la salute: è la sostanza principale delle cellule e dei fluidi corporei (ad es. il sangue), trasporta l'ossigeno, gli elementi nutritivi e i prodotti metabolici e regola la temperatura corporea. L'acqua che il corpo rilascia ininterrottamente – attraverso i reni (urina), la pelle (sudorazione), i polmoni (respirazione) e l'intestino (feci), pari a circa 2-2,5 litri al giorno, deve essere nuovamente reintegrata, prevalentemente assumendone altra, cioè bevendone.

### **I nostri bambini bevono abbastanza?**

In relazione al peso corporeo, i bambini necessitano di più acqua rispetto agli adulti, dato che di norma sono più attivi fisicamente per via del gioco e dello sport. Già una leggera disidratazione ha un impatto sulle loro capacità fisiche e mentali. Stanchezza, mal di testa, difficoltà nella concentrazione e stitichezza potrebbero essere le conseguenze di una carenza di liquidi.

La Società per l'alimentazione della Germania (Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE) raccomanda un'assunzione di liquidi per i bambini dai 4 ai 10 anni di almeno 4 bicchieri al giorno, per i bambini dai 10 ai 15 anni di almeno 5 bicchieri al giorno (un bicchiere è pari a 0,25 litri). Circa un terzo del fabbisogno di acqua viene soddisfatto tramite gli alimenti solidi, in particolare la frutta e la verdura. "Da alcune ricerche effettuate in Germania, emerge che i bambini e i ragazzi in età scolastica arrivano spesso a scuola già disidratati, bevono troppo poco durante la giornata scolastica, consumano troppe bevande contenenti zuccheri e nel complesso bevono troppo poco rispetto a quanto consigliato",

riporta Silke Raffeiner, esperta di alimentazione del Centro Tutela Consumatori Utenti, esprimendo anche la propria preoccupazione. “Allo stesso tempo è dimostrato che bere regolarmente acqua durante le lezioni ha un impatto positivo sulle capacità mentali dei ragazzi. Proprio perché la sete si manifesta solamente quando già si ha una carenza di liquidi, è importante che i bambini bevano regolarmente e prima ancora che abbiano sete”.

L'acqua continua a rappresentare la bevanda dissetante per eccellenza. L'acqua del rubinetto è disponibile nella nostra regione in ogni momento in buona qualità e in qualsiasi quantità, sia nella propria abitazione che nelle scuole: senza creare rifiuti e ad un prezzo imbattibile e conveniente. Anche quando si va in giro, l'acqua del rubinetto o delle fontane è a disposizione in molti luoghi (si veda [www.refill.bz.it](http://www.refill.bz.it)). Bevande soft come la cola oppure le limonate, il tè freddo, il nettare di frutta oppure il succo di frutta non diluito contengono invece una elevata quantità di zuccheri e di acidi, e per questo motivo non sono dissetanti, anzi aumentano l'insorgere di carie dentali e di danni allo smalto dei denti.

### **Ecco come incoraggiare i bambini a bere regolarmente:**

- ad ogni pasto, al bambino viene proposto un bicchiere d'acqua, anche a colazione (non soltanto latte e cacao), meglio se in un bicchiere colorato;
- i bambini più grandi possono servirsi da soli in qualsiasi momento da una caraffa con dell'acqua o con delle tisane di erbe o frutti non zuccherate;
- l'acqua può essere aromatizzata in modo semplice con una fetta di limone bio, con alcune foglioline di melissa officinale o di menta oppure, nei periodi freddi, con una fetta di arancia bio e un bastoncino di cannella;
- alcuni bambini utilizzano più volentieri una cannuccia; in questo caso, converrebbe forse acquistare delle cannuccie riutilizzabili di acciaio inossidabile.

### **Cosa rende una borraccia di buona qualità**

Una borraccia riutilizzabile può essere riempita in qualsiasi momento con dell'acqua e questo aiuta a ridurre la produzione di rifiuti. Quanto più spesso o più a lungo viene utilizzata una bottiglia, tanto migliore diventa il suo bilancio ecologico, dato che in questo modo vengono risparmiate risorse. “La borraccia ideale si chiude ermeticamente, ha un'apertura grande ma non troppo, è comoda da tenere in mano, facile da aprire e semplice da pulire, è robusta, resiste alle cadute, è priva di sostanze nocive e non trasferisce alcun sapore alla bevanda che contiene”, riassume l'esperta di nutrizione del Centro Tutela Consumatori Utenti. “È anche vantaggiosa nel caso in cui il produttore offra dei pezzi di ricambio”.

Le borracce di vetro hanno il vantaggio di essere trasparenti, di non alterare il sapore e di essere ottime da pulire. Tra gli svantaggi rientra il fatto che sono fragili e relativamente pesanti.

Le borracce di metallo, allo stesso modo, non alterano il sapore del contenuto e sono inoltre resistenti alla rottura. Tuttavia si ammaccano facilmente quando cadono.

Le bottiglie di materiale plastico sono resistenti alla rottura, sono leggere e molto spesso trasparenti.

Tuttavia, modificano non di rado l'odore o il sapore della bevanda e non sono adatte ai liquidi caldi. La rivista di tutela dei consumatori austriaca "Konsument" (4/2020) ha eseguito un test, in cui la vincitrice è risultata la bottiglia di vetro con fodera di Emil. Nella classifica, seguono al secondo, terzo e quarto posto una bottiglia di alluminio rivestita di Sigg e due bottiglie di acciaio inossidabile di Klear Kanteen e Dora's.

### **Cosa devono tenere in considerazione i genitori:**

- Una bottiglia per un bambino dovrebbe adattarsi bene alla mano del bambino e non avere un diametro troppo elevato.
- L'apertura per bere non dovrebbe essere troppo grande, in modo da evitare che si rovesci il contenuto, ma grande abbastanza per consentire di riempirla e lavarla comodamente.
- Le bottiglie basse si adattano più facilmente ai rubinetti comuni rispetto a quelle alte.
- Le bottiglie trasparenti hanno due vantaggi: si vede la quantità di bevanda in essa contenuta e se la bottiglia è sporca.
- Una fodera adeguata di neoprene o di altri materiali protegge le bottiglie di vetro dalle rotture.
- Le bottiglie di materiale plastico dovrebbero essere prive di BPA (bisfenolo A).
- Le bottiglie di alluminio senza rivestimento non dovrebbero entrare in contatto con bevande che contengono acidi o con detersivi, altrimenti vengono rilasciate particelle di alluminio.
- Si può verificare se una bottiglia nuova sia adatta a contenere bevande gassate oppure al lavaggio in lavastoviglie controllando i simboli che sono riportati sul foglio illustrativo.
- Le bottiglie usa e getta di PET non dovrebbero essere riempite di nuovo, dato che la plastica può rilasciare microplastiche e l'esposizione agli acidi può far rilasciare acetaldeide, che si sospetta sia causa di cancro.
- Le bevande, compresa l'acqua del rubinetto, non dovrebbero rimanere nella borraccia senza raffreddamento per più di una giornata.
- Fintanto che viene riempita solamente con acqua, la bottiglia può essere pulita con acqua e poco detersivo. In caso di depositi ostinati, è più indicata una spazzola specifica per le bottiglie oppure una pastiglia detersiva apposita.
- A seguito di un lungo utilizzo, le borracce di materiale plastico scolorite, le bottiglie con muffa o che emanano un odore sgradevole devono essere sostituite.