Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Acqua minerale o acqua del rubinetto?

Situazione al
03/2018

I produttori dell'acqua minerale ci vendono la loro acqua suggerendoci come risultato del suo consumo maggiore efficienza, salute e bellezza. Il messaggio degli strateghi del marketing sembra funzionare.

Ma dev'essere necessariamente dell'acqua minerale o può bastare l'acqua del rubinetto? È confrontabile la qualità dell'acqua minerale a quella dell'acqua normale, giustifica la differenza di qualità il prezzo nettamente più alto (in media fino al 330 per cento)?

Fatti

- L'acqua è **l'elisir della vita** per eccellenza e contribuisce, se assunta in quantità sufficiente, in maniera determinante al nostro benessere (il nostro corpo è composto al 70% di acqua).
- Nel **metabolismo** l'acqua è responsabile delle reazioni biochimiche e necessaria specialmente per le funzioni disintossicanti dei reni.
- Tramite il respirare, il sudare e le escrezioni **il corpo perde ogni giorno da 2 a 3 litri d'acqua**. Questa quantità dev'essere rimpiazzata, in parte dal contenuto d'acqua del cibo (circa 1,2 l), dal consumo di sostanze nutritive delle riserve del corpo (circa 0,3 l) e per il resto dal assunzione di liquidi.
- Si calcola un **bisogno d'acqua** di circa 20-45 mg/kg peso corporeo per adulti (70 kg * 30mg/kg = 2590 mg = 2,9 l d'acqua al giorno).
- Per i **neonati** si calcolano dei valori di 120 – 180 mg/kg peso corporeo. Esempio: Peso corporeo 6 kg * 150mg/kg = 900 mg = 0,9 l d'acqua al giorno.
- Nel casi di attività sportiva, lavoro, sudorazione forte, cibi piccanti e molto salati, malattie, temperatura aumentata e diarea il bisogno d'acqua è più alto.

La maggiore qualità dell'acqua minerale giustifica il prezzo più alto?

I contenuti di minerali, oligoelementi ed altri elementi sono tipici per ogni singola fonte, grazie a questa specifica composizione l'acqua può avere degli effetti salutari. Questo vale sia per l'acqua minerale sia per quella normale. La differenza consiste nel fatto che l'acqua minerale è esplicitamente esaminata con riguardo a questi effetti (decreto Ue 88/777).

Che cos'è acqua minerale?

Secondo la legge l'acqua minerale deve provenire da riserve d'acqua sotterranee, naturali e protette da contaminazioni ed essere batteriologicamente pura. Sono permesse l'aggiunta di anidride carbonica e l'eliminazione di ferro e zolfo. Il riconoscimento ufficiale come acqua minerale da parte del ministero della salute avviene dopo accurate analisi (geologiche, chimiche, fisiche e microbiologiche), si esaminano anche le proprietà curative farmacologiche e medicinali. Sono prescritti assidui controlli della qualità dell'acqua e dei processi di lavorazione e imbottigliamento da parte degli esercenti (interni) e delle unità sanitarie (esterni).

Secondo esperti le differenze nella composizione tra acqua minerale ed acqua normale nelle maggior parte dei casi per persone sane non è rilevante; possono avere un peso quando ci sono problemi di salute (chiedere al medico).
Quando comprate dell'acqua minerale fatte attenzione alla composizione (etichetta):

- basso contenuto **oligominerale**, sotto 500 mg/l: adatta all'uso quotidiano;
- **minimamente mineralizzate**, sotto 50 mg/l: indicate per calcoli renali e alta pressione;
- **ricche di sali minerali**, fino a 1500 mg/l: non adatte all'uso quotidiano, solo in caso di indicazione medica;
- **acque bicarbonate**, contenuto di bicarbonati superiore a 600 mg/l: aiuta i processi enzimatici della digestione;
- **solfate**, contenuto di solfati superiore a 200 mg/l: effetti lassativi;
- **acque clorurate**, contenuto di cloruro superiore a 200 mg/l effetti sull'attività dell'intestino, della cistifellea e del fegato;
- **acque calciche**, contenuto di calcio superiore a 150 mg/l, indicate in caso di allergia al latte, gravidanza e per bambini in fase di crescita;
- **magnesiache**, contenuto di magnesio superiore a 50 mg/l, adatta in caso di stress;
- **acque fluorate**, contenuto di fluoro superiore a 1 mg/l, osteoporosi;
- **ferrose**, contenuto di ferro bivalente superiore a 1 mg/l, anemia;

- **acidule**, contenuto di anidride carbonica libera superiore a 250 mg/l, non adatta a persone con problemi di stomaco ed intestinali;
- **sodiche**, contenuto di sodio superiore a 200 mg/l, effetti sull'attività dell'intestino, della cistifellea e del fegato, non adatta in caso di alta pressione;
- acqua minerale adatta alla preparazione di **alimenti per neonati**: contenuto di sodio: 20 mg/l, contenuto di nitrato: 10 mg/l (il nitrato nello stomaco viene trasformato in nitrito che a sua volta nuoce al trasporto di ossigeno nel sangue; specialmente nell'ambiente acido dello stomaco del neonato il nitrato viene trasformato più velocemente in nitrito), contenuto di nitrito: 0,02 mg/l, solfato: 240 mg/l e fluoruro: 1,5 mg/l;
- acqua adatta per **alimentazione povera di sodio**, contenuto di sodio inferiore a 20 mg/l, alta pressione;
- **effetto lassativo**;
- **effetto diuretico**

Che cosa può essere l'acqua del rubinetto?

Affinché un'acqua possa essere considerata potabile, dev'essere priva di colore e di odore, chiara e fresca (solo l'acqua fredda è potabile – nell'impianto dell'acqua calda l'acqua spesso rimane troppo a lungo ad una temperatura che è ottimale per lo sviluppo di batteri). Per garantire i valori prescritti dalla legge, l'acqua viene controllata a determinati intervalli, dagli esercenti delle centrali idriche e dall'unità sanitaria, laboratorio per analisi dell'acqua e laboratorio biologico provinciale. A secondo della grandezza della rete di distribuzione i controlli vengono effettuati ad intervalli temporali più brevi (per il comune di Bolzano circa 160 analisi all'anno).

Ogni acqua a parte quella distillata ha un naturale contenuto di sostanze minerali. Questo contenuto dell'acqua copre il nostro fabbisogno giornaliero. La qualità dell'acqua può essere condizionata dalle tubature della nostra casa (case vecchie – controllo da parte dell'idraulico).

In genere in Alto Adige la qualità dell'acqua potabile è buona, nessun'acqua deve essere trattato, per esempio essere clorata o filtrata.

- Acqua del rubinetto addizionata di anidride carbonica

Chi si è stufato di portare in giro le casse dell'acqua minerale e vuole evitare rifiuti (bottiglie PET), può acquistare un addizionatore di anidride carbonica. Si tratta di un apparecchio che senza corrente elettrica arricchisce l'acqua del rubinetto imbottigliata di anidride carbonica proveniente da una cartuccia ricaricabile. I vantaggi sono un sapore più buono e una maggiore protezione contro i germi

grazie all'anidride carbonica.

Ma: bisogna fare attenzione all'igiene durante la preparazione e all'immagazinaggio della bevanda imbottigliata. La temperatura dell'acqua da imbottigliare deve essere il più bassa possibile. In caso di immagazinaggio più lungo tenere la bevanda in frigorifero; è meglio però berla in giornata. Le bottiglie e l'apparecchio devono essere lavati regolarmente con acqua calda.

Quando acquistate un apparecchio fate attenzione a:

- l'apparecchio dovrebbe produrre tante bollicine (molta anidride carbonica vuol dire protezione contro i germi),
- garanzia che non ci siano residui di ammorbidenti (protezione contro la rottura delle bottiglie PET) e altri danni,
- le bottiglie di plastica dovrebbero essere adatte alla lavastoviglie e sostituite in caso di danneggiamento della superfice.

Per quanto riguarda gli apparecchi di depurazione divenuti moda negli ultimi tempi, la qualità dell'acqua a lungo andare è garantita solo da una manutenzione regolare; specialmente negli apparecchi con filtro di carbone attivo bisogna controllare che nel filtro si possano sviluppare i microorganismi; il problema nasce per esempio durante assenze prolungate (vacanze).

Le opioni degli esperti sugli effetti degli apparecchi di depurazione magnetici attualmente sono ancora contrastanti.

Cosa fare:

- garantire la salute e il benestare tramite l'assumzione di 1,5 a 2 litri di liquidi;
- purtroppo la sensazione di sete con il progredire dell'età diminuisce, perciò bisogna fare attenzione alla quantità assunta e bere sistematicamente;
- in caso di problemi di salute consultare il medico per sapere quale acqua è la più adatta;
- quando si acquista dell'acqua minerale fare attenzione alla composizione (etichetta) e scegliere a secondo dell'utilizzo desiderato (chiedere al medico);
- nelle persone sane che si alimentano in modo equilibrato (che mangiano regolarmente frutta, verdura, prodotti lattici ed integrali) il fabbisogno di sostanze minerali è coperto e non dev'essere soddisfatto tramite il consumo di costose acque minerali;
- il contenuto di sostanze minerali dell'acqua potabile nelle alpi è di buona qualità e naturale (vedi la mappa delle acque dell'Alto Adige e l'opuscolo „Acque minerali in Alto Adige“ reperibile presso l'ufficio dell'utilizzo delle acque);

- contaminazioni, specialmente nelle fonti più piccole, derivano da impianti di raccoglimento vecchi e poco protetti o da tubature vecchie all'interno della casa. In caso di sospetto di acqua imperfetta fatte esaminare le tubature della casa ad un idraulico;
- per sicurezza informatevi presso il comune e gli esercenti delle centrali idriche sulla qualità dell'acqua;
- se avete addizionata l'acqua di anidride carbonica fate attenzione alla pulizia e igiene dell'apparecchio e delle bottiglie;
- chi per abitudine preferisce l'acqua minerale dovrebbe essere consapevole che lo fa solo per il sapore, che l'acqua non è migliore e più sana solo per il fatto che sull'etichetta c'è scritto acqua minerale, che bisogna controllare cosa c'è dentro l'acqua; le analisi e i controlli sono gli stessi sia per l'acqua minerale che per l'acqua del rubinetto;
- diventate degli intenditori di acque, educate i vostri sensi all'esame della qualità dell'acqua; sarete sorpresi, ogni acqua ha un sapore un po' diverso.