

IMPARIAMO A CONOSCERE L'ACQUA



ACQUA: COSA C'È DI VERO?

(Testo tratto da "Linee Guida per una Sana Alimentazione")

Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione Ministero delle Politiche Agricole e Forestali)

L'acqua è un prodotto che ha alimentato da sempre credenze popolari il più delle volte prive di un fondamento di verità. Chiariamone alcune.

1. Non è vero che l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti. Al limite, se si eccede nella quantità si allungheranno di un poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma una adeguata quantità di acqua (non oltre i 6-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.

2. Non è vero che l'acqua faccia ingrassare. L'acqua non contiene calorie e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.

3. Non è vero che bere molta acqua provochi maggiore ritenzione idrica. La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo che dalla quantità di acqua che ingeriamo.

4. Non è vero che occorra preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o "curare la cellulite". I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo. Nei bambini, in particolare, sarebbe bene non utilizzare le acque oligominerali in modo esclusivo, ma bisognerebbe alternarle con quelle più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.

5. Non è vero che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.

6. Non è vero che il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali. Le persone predisposte a formare calcoli renali devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso della giornata, senza temere che il calcio contenuto nell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli stessi:

anzi, è stato dimostrato che anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo.

7. Non è vero che l'acqua gasata faccia male. Né l'acqua naturalmente gasata né quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto.

Solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in individui che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.

8. Non è vero che le saune facciano dimagrire. Le saune fanno semplicemente eliminare sudore. Lo stesso organismo provvederà a reintegrare prontamente le perdite, cosicché nell'arco di poche ore il peso tornerà ad essere esattamente quello di prima.

COME LEGGERE L'ETICHETTA DELL'ACQUA

(Testo tratto da "Guida per il consumatore"

MINERACQUA - Federazione Italiana delle Industrie delle Acque Minerali Naturali)

In etichetta vengono fornite una serie di informazioni rilevanti che aiutano a capire le caratteristiche dell'acqua minerale. Ecco le principali:

- **Denominazione e nome dell'acqua minerale naturale**

Ogni etichetta deve sempre indicare la dicitura "Acqua minerale naturale", per distinguerla da altre acque, ed il nome dell'acqua stessa.

- **Luogo di origine**

Località in cui l'acqua minerale naturale viene imbottigliata.

- **Termine minimo di conservazione (t.m.c)**

È la data fino alla quale il prodotto mantiene le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

- **Lotto**

Indicazione che consente di individuare la partita del prodotto e la sua linea di imbottigliamento ai fini della rintracciabilità.

- **Analisi chimica**

Riporta gli elementi caratteristici di ciascuna acqua minerale naturale, espressi in milligrammi/litro.

- **Classificazione**

È in ragione del residuo fisso.

Acque minimamente mineralizzate	residuo fisso \leq 50 mg/l
Acque oligominerali	residuo fisso $>$ 50 \leq 500 mg/l
Acque medio minerali	residuo fisso $>$ 500 \leq 1500mg/l
Acque ricche di sali minerali	residuo fisso $>$ 1500 mg/l

- **Microbiologicamente pura**

Attesta l'assenza totale di germi pericolosi per la salute e indicatori di inquinamento, ma non esclude la presenza di una certa flora microbica naturale e tipica a dimostrazione che l'acqua minerale naturale non è stata trattata.

- **Qualità salienti**

Sono riportate le proprietà favorevoli approvate dal Ministero della Salute.

- **Contenuto**

Indica il contenuto netto di acqua minerale naturale nel contenitore. La "e" sta ad indicare che si tratta di un volume a norma europea.

- **Codice a barre**

Fornisce indicazioni leggibili per rilevatori elettronici riferibili al produttore e all'articolo venduto presso la distribuzione.

- **Dicitura ambientale**

Frase o disegno che invita a non disperdere il contenitore nell'ambiente dopo l'uso.

- **Indicazioni per la corretta conservazione del prodotto**

Consentono all'acqua minerale naturale di mantenere le sue caratteristiche originarie.

LE ACQUE MINERALI: CLASSIFICAZIONE E CONTROLLI DI LEGGE

In commercio al giorno d'oggi ci sono circa 265 tipi di acque minerali, ma prima di classificarle e di individuare le più significative in termini di salute e benessere, è importante sapere quali sono le peculiarità che le distinguono da altri tipi di acqua non classificabili come acque minerali sia per le loro caratteristiche, ma anche dal punto di vista della legge.

LE ACQUE MINERALI – Definizione

Il D.L. 25/02/92 n. 105 identifica con precisione le acque definite "minerali" e considera tali solo le acque che, avendo origine da una falda o da un giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e possiedono caratteristiche igieniche particolari e proprietà favorevoli alla salute.

- L'origine profonda garantisce una purezza d'origine e le rende sicure ed affidabili da un punto di vista igienico (non è permesso alcun trattamento).
- La natura e la configurazione idrogeografica della fonte fanno sì che queste acque presentino sempre, in tutte le stagioni, le stesse caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche, quindi le stesse proprietà.
- Il contenuto di macro e micro elementi è tale da conferire all'acqua effetti favorevoli sulla salute.

LE ACQUE MINERALI – Classificazione

Le acque minerali vengono classificate in base al residuo fisso, che è ciò che resta (sali minerali) dell'acqua evaporata a 180°C, e in base alla composizione salina.

In base al residuo fisso:

Acque minimamente mineralizzate	residuo fisso \leq 50 mg/l
Acque oligominerali	residuo fisso $> 50 \leq 500$ mg/l
Acque mediominerali	residuo fisso $> 500 \leq 1500$ mg/l
Acque ricche di sali minerali	residuo fisso > 1500 mg/l

In base alla composizione salina:

Acque Bicarbonate	tenore di calcio > 600 mg/l
Acque Solfate	tenore dei solfati > 200 mg/l
Acque Clorurate	tenore di cloruro > 200 mg/l
Acque Calciche	tenore di calcio > 150 mg/l
Acque Magnesiache	tenore di magnesio > 50 mg/l
Acque Fluorate (o contenenti fluoro)	tenore di fluoro > 1mg/l
Acque Ferruginose (o contenenti ferro)	tenore di ferro > 1mg/l
Acque Sodiche	tenore di sodio > 200 mg/l
Acque Iposodiche (indicate per le diete povere di sodio)	tenore di sodio < 20 mg/l

A seconda della quantità e del tipo di Sali contenuti, le acque posseggono precise indicazioni e proprietà, suffragate spesso dalla Ricerca Scientifica e quindi dalla prescrizione e dal consiglio del Medico. Particolarmente significativo è il ruolo delle acque minerali quando il quantitativo dei minerali che esse contengono contribuisce a raggiungere i fabbisogni giornalieri.



Non sono invece Acque Minerali:

- 🚩 Le acque cosiddette "di sorgente" ("spring water" per gli anglosassoni, "eau de source" per i francesi) pur avendo il requisito della purezza (non possono essere trattate). I parametri chimico-fisici di riferimento sono quelli delle acque di rubinetto. L'etichetta non deve menzionare alcuna indicazione salutistica.
- 🚩 Le acque trattate, cioè le acque di rubinetto e le acque "purificate".
 - Le acque di rubinetto sono fornite dagli acquedotti ed il requisito richiesto è quello della potabilità (non devono contenere microrganismi, batteri, sostanze inquinanti ecc.).
 - Le acque "purificate" sono acque attinte indifferentemente da fiumi, laghi, pozzi e rese potabili attraverso trattamenti chimico-fisici diversi. Sono acque originate dall'esigenza di approvvigionamento idrico nelle grandi aree di siccità del pianeta, in particolare nei paesi del Terzo Mondo, entrate poi nel mercato anche nei paesi occidentali. Il requisito richiesto è quello del raggiungimento della potabilità dopo il "trattamento". Non sono tenute ad indicare la loro composizione in etichetta e non possono vantare effetti positivi sulla salute.

LE ACQUE MINERALI – CONTROLLI

L'acqua minerale naturale è tra i prodotti alimentari più controllati.

I controlli si svolgono periodicamente:

- alla sorgente
- all'impianto di imbottigliamento
- ai depositi di imbottigliamento e distribuzione
- presso i punti vendita.

Le imprese produttrici hanno da tempo adottato un sistema capillare di autocontrollo (HACCP), a tutela della sicurezza alimentare, attraverso l'applicazione di procedure e piani di prevenzione e controllo dei rischi potenziali; il sistema è depositato ed approvato dal Ministero della Salute. Sulla base del sistema di autocontrollo, le imprese svolgono continui controlli ed analisi durante ogni turno di lavoro (annualmente centinaia di migliaia):

- alla sorgente
- all'impianto di imbottigliamento
- sui contenitori
- ai depositi presso lo stabilimento di imbottigliamento, prima della distribuzione.



COME USARE E CONSERVARE LE BOTTIGLIE DI ACQUA MINERALE

(Testo tratto da "Guida per il consumatore"

MINERACQUA - Federazione Italiana delle Industrie delle Acque Minerali Naturali)

Ecco otto validi consigli, che se rispettati, fanno sì che l'acqua minerale non perda quelle importanti qualità specifiche originarie. Inoltre seguendo questi semplici avvertimenti il gusto dell'acqua rimarrà sempre inalterato e puro:

1. Conservarla sempre al riparo dalla luce e da fonti di calore, in luogo fresco, asciutto, pulito e privo di odori.

2. Una volta aperta la bottiglia richiuderla con cura per mantenere le sue caratteristiche originarie.
3. Al bar o al ristorante richiedi che la bottiglia ti venga presentata nella confezione originale, sigillata e che sia aperta davanti a te.
4. Evita assolutamente l'impiego di ghiaccio, che da un lato ne altera il gusto e dall'altro ne contamina la purezza originaria.
5. Non travasare mai l'acqua minerale in caraffe o brocche, sia per ragioni igieniche, sia per non confonderla con l'acqua del rubinetto.
6. Non utilizzare il contenitore vuoto per altri liquidi: può essere pericoloso in caso di ingestione accidentale di tali prodotti.
7. Dopo il consumo di una bottiglia di plastica (PET) schiaccia longitudinalmente e riavvita il tappo. Agevolerai il recupero ed il riciclo destinandola alla raccolta differenziata.
8. Ricorda che i termini "minerale" e "microbiologicamente pura" sono riservati esclusivamente all'acqua minerale naturale.

ACQUA PER TUTTE LE ETÀ

Da più di cento anni ormai si sa, anche attraverso numerose ricerche scientifiche, che il quotidiano consumo di Acqua Minerale Naturale apporta ad ogni età elementi utili all'organismo: dal bambino all'adulto, dalla donna in gravidanza alla menopausa, dagli sportivi alle persone anziane.

Ma che cosa rende l'Acqua Minerale Naturale davvero unica, adatta a tutta la famiglia? Una particolare ricchezza in sali minerali ne fanno un "integratore naturale". L'Acqua particolarmente ricca di calcio, ad esempio, spesso possiede un calcio che ha la prerogativa di essere "altamente assimilabile" dall'organismo e in definitiva, un adeguato apporto di calcio è essenziale nell'infanzia e nell'età evolutiva per costituire quel patrimonio osseo che raggiunge il suo picco intorno ai trenta anni, ed è necessario nell'età adulta e quindi nella "**grande età**" per ostacolare quel processo di indebolimento e perdita di materia ossea che va sotto il nome di osteoporosi.

Neonati

Nel bambino l'acqua rappresenta il 70-80% del peso corporeo. Quindi un adeguato apporto idrominerali è indispensabile per coprire i fabbisogni e soddisfare le esigenze di crescita: l'acqua minerale è più adeguata delle acque potabili (per il rischio di inquinamento o contaminazione) a soddisfare questa esigenza.

Un bambino in fase di crescita ha bisogno inoltre di molti sali minerali che sono contenuti in diversi alimenti, tra cui l'acqua: a questo scopo sono consigliabili acque con residuo fisso compreso tra 250 e 500 mg/l, oppure acque con residuo fisso più elevato con le caratteristiche di un'acqua bicarbonato-calcica e con una equilibrata presenza di mineralizzazione. Le acque bicarbonato-calciche sono particolarmente utili nei casi di una inadeguata assunzione di calcio attraverso la dieta, come ad esempio nei bambini con IPLV (intolleranza alle proteine del latte vaccino).

Un'acqua ricca di microelementi essenziali per la crescita come calcio, magnesio e fluoro, elementi fondamentali per lo sviluppo della struttura ossea e dei denti, è adatta ai neonati e ai bambini e proprio per queste sue proprietà chimico-fisiche, può essere indicata sia per diluire il latte nel biberon sia per dissetare il bimbo ed è consigliata nelle pappe durante lo svezzamento, proprio per integrare l'apporto di calcio.

Adolescenti

Anche gli adolescenti e i giovani vivono una fase di crescita in cui l'organismo ha bisogno di un costante apporto di sali minerali, come calcio, magnesio e fluoro. È fondamentale soddisfare queste necessità giornaliere per consentire il raggiungimento del picco di massa ossea: proprio durante la fase dell'adolescenza si deposita infatti il 45% del calcio corporeo totale.

Oggi nei Paesi industrializzati si riscontra spesso nelle ragazze e nelle giovani donne una carente assunzione di calcio con la dieta, dovuta principalmente ad **errori alimentari**. In particolare si verifica una doppia tendenza: da un lato **diete** ipocaloriche che restringono notevolmente la quantità e la varietà dei cibi; dall'altro diete eccessivamente "edulcorate", ricche di grassi, bevande analcoliche e povere di cibi genuini e di acqua.

Inoltre la maggior parte degli adolescenti pratica attività sportiva, spesso anche a livello agonistico, e ha dunque bisogno di un consistente apporto di sali minerali. Il nostro organismo infatti è composto per circa il 60% di acqua e durante allenamenti o gare molto faticose si possono perdere fino a 2-3 litri di acqua attraverso il sudore.

Quando l'organismo si trova in "riserva d'acqua" invia segnali ben precisi, il più semplice dei quali è la sete: se in quel momento le **scorte di liquidi e di sali minerali** perduti non sono rimpiazzate rapidamente, possono esserci serie conseguenze, dai semplici crampi fino alle vertigini. La bevanda migliore da assumere in queste circostanze è proprio l'acqua, meglio non gassata e non eccessivamente fredda. Sono da preferire inoltre quelle "medio minerali" bicarbonato-calciche con basse concentrazioni di sodio: oltre a reintegrare la perdita di liquidi e dei sali dovuti alla sudorazione, tamponano "l'acidosi" che determina la fatica muscolare (e la formazione di acido lattico) e assumono il valore di un vero nutrimento, grazie alla presenza di calcio in forma facilmente assimilabile.

Gravidanza

Durante il periodo della gestazione l'organismo modifica i propri meccanismi funzionali per adattarsi al nuovo stato fisiologico determinato dall'aumento del metabolismo basale, dalla variazione dei parametri endocrino-metabolici e da variazioni delle funzioni digestive.

È emerso in numerosi studi che nelle donne in gravidanza si riscontra un elevato assorbimento di calcio, ferro e vitamina B12 come conseguenza delle aumentate necessità metaboliche: fin dall'inizio della gestazione il fabbisogno fisiologico di questi elementi aumenta di 400 mg al giorno rispetto alla norma. È quindi utile raccomandare per tutto il periodo della gravidanza la somministrazione di due litri d'acqua al giorno con composizione controllata, nota e batteriologicamente pura che risulti classificata, in base al suo residuo

fisso, come un'acqua "a media mineralizzazione", preferendo le acque definite calciche per l'intenso utilizzo del calcio durante la gravidanza. Il calcio, infatti, è un minerale che ricopre un ruolo fondamentale nel periodo della gravidanza, in quanto è particolarmente importante per lo sviluppo scheletrico del bambino. Il nascituro si comporta da "piccolo ladro" nei confronti del calcio contenuto nello scheletro materno, per cui una carenza di questo minerale diventa dannosa non tanto per lo sviluppo del bambino, quanto per la madre. La copertura dei livelli di assunzione giornaliera di calcio, oltre che da una adeguata assunzione di latte e derivati, può avvenire attraverso il consumo intelligente di un'acqua minerale carbonato-calcica ricca di calcio "altamente assimilabile". Inoltre un basso contenuto di sodio aiuta ad evitare la ritenzione idrica e le sensazioni di gonfiore e pesantezza frequenti nella gravidanza e durante l'allattamento.

Post-Menopausa e Terza Età

Dal momento della nascita fino al raggiungimento dei 30 anni di età il nostro scheletro lavora alacremente per raggiungere il personale "picco di massa ossea": in età adulta il compito è quello di mantenere il capitale di calcio accumulato.

Quando nella donna si verifica un ridotto apporto di calcio vengono subito intaccate le riserve scheletriche al fine di mantenere invariata la calcemia, e quindi la conduzione degli stimoli nervosi e la contrattilità muscolare.

Nelle donne oltre i 60 anni l'assorbimento gastrointestinale è ridotto di circa il 50% rispetto alle donne giovani. Anche l'attività enzimatica renale, che produce metaboliti attivi della vitamina D, è ridotta. Quindi è importante valutare la biodisponibilità del calcio negli alimenti che compongono la dieta quotidiana per garantire un corretto apporto giornaliero di tale elemento.

L'acqua gioca in questa fase un ruolo fondamentale in quanto elemento indispensabile che garantisce l'apporto di sali minerali necessari per i processi biochimici dell'organismo umano. In particolare sono adatte a questo scopo le acque bicarbonato-calciche, ricche di calcio e povere di sodio.

Tutti gli studi condotti su pazienti di età superiore ai 65 anni hanno mostrato un benefico ruolo del calcio nel ridurre la perdita di massa ossea. Nei soggetti anziani un apporto pari a 1700 mg al giorno di calcio, associato all'assunzione di 800 UI di vitamina D al giorno, incrementa la densità minerale ossea femorale e riduce del 41% le fratture del femore e del 30% le fratture non vertebrali. Dopo tre anni di terapia il rischio di frattura del femore risulta ridotto del 29%, mentre il rischio di fratture non vertebrali viene diminuito al 24%.

Negli anziani l'equilibrio idrico è un fattore importante nell'omeostasi dell'organismo. In generale possiamo affermare che l'anziano non è capace di risparmiare acqua e va facilmente incontro a situazioni di disidratazione con relativi problemi di ipovolemia (diminuzione della parte liquida del sangue), specie in presenza di febbre e di restrizioni di liquidi. Poiché con l'età il meccanismo della sete è poco sensibile e la disidratazione tissutale aumenta, è utile che le persone anziane senza particolari problemi di salute bevano in abbondanza acqua minerale naturale, prevalentemente calcica o bicarbonato-

calcica, in modo da assicurare un'adeguata idratazione pur senza un eccessivo impegno renale.

10 CURIOSITÀ SUL MONDO DELL'ACQUA

(Testo tratto da "Linee Guida per una Sana Alimentazione")

Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione Ministero delle Politiche Agricole e Forestali)

1. ACQUA E PESO CORPOREO

Il nostro organismo è formato principalmente da acqua. Nel neonato l'acqua rappresenta il 75% circa del peso corporeo. Questa frazione percentuale diminuisce fino all'età adulta, quando si stabilizza intorno al 55-60% del peso corporeo. Nell'anziano si ha una ulteriore diminuzione della quantità di acqua totale corporea, sia come valore assoluto che come frazione percentuale.

Le differenze tra i sessi si evidenziano a partire dalla adolescenza. La donna, infatti, avendo una maggiore percentuale di tessuto adiposo (povero di acqua), presenta percentualmente una minore quantità di acqua.

2. L'ACQUA NELL'ORGANISMO UMANO

Approssimativamente il 75% dei muscoli e degli organi interni e il 10% del tessuto adiposo sono costituiti da acqua. Lo stesso scheletro è costituito per oltre il 30% da acqua. Il 66% del totale dell'acqua presente nel nostro organismo è localizzato all'interno delle cellule e ne determina il volume e il turgore. Il 6-7% è presente nel plasma, il 2% nella linfa e il 23-25% è acqua extracellulare, localizzata negli spazi esistenti tra le cellule.

3. COME VIENE LA SETE

Il centro della sete si trova nel cervello. Con un meccanismo estremamente complesso e sensibile, raccoglie ed elabora vari segnali provenienti da diversi tipi di recettori localizzati in varie parti del corpo. In linea di massima il senso della sete è determinato dalla disidratazione delle cellule nervose. Altri fattori che contribuiscono ad aumentare la sensazione della sete sono la secchezza della bocca e la diminuzione del volume del sangue. Per contro, la distensione dello stomaco provoca un minore desiderio di bere.

4. SETE E DISIDRATAZIONE

Il primo sintomo della disidratazione è la secchezza della bocca. Poi, a mano a mano che lo stato di disidratazione aumenta, sia la pelle sia le mucose (comprese quelle dell'occhio) diventano secche e asciutte e compaiono senso di affaticamento, mal di testa, arrossamento della pelle, crampi muscolari, perdita di appetito, intolleranza al calore, apatia. Se lo stato di disidratazione è ancora più grave, si possono avere vertigini, nausea e vomito, tachicardia, diminuzione del livello di attenzione e di concentrazione e sdoppiamento della visione, fino a perdita di conoscenza e rischio di coma.

5. LE CONSEGUENZE DELLA DISIDRATAZIONE

Una disidratazione anche solo dell'1% del peso corporeo si ripercuote sull'attività e sulle performances fisiche del nostro organismo. Se la

disidratazione sale al 2% vengono alterati la termoregolazione e il volume plasmatico e comincia a manifestarsi il senso di sete. Con una disidratazione intorno al 5% compaiono crampi, debolezza, maggiore irritabilità, mentre intorno al 7% si possono avere malessere generale, profonda debolezza e perfino allucinazioni. Con il 10% vi è un concreto rischio di insorgenza del colpo di calore e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Uno stato persistente di disidratazione compromette sia le capacità fisiche che quelle mentali del nostro organismo. Inoltre aumenta il rischio di calcoli renali, il rischio di contrarre tumori del colon e dell'apparato urinario (vescica, prostata, reni) e il rischio di prolasso della valvola mitrale. L'anziano è particolarmente vulnerabile; la disidratazione in questa fascia di età è associata ad una compromissione generale dello stato di salute.

6. IL NOSTRO CORPO PERDE CONTINUAMENTE ACQUA

Noi perdiamo acqua attraverso le urine, le feci, la sudorazione e la respirazione. Con le urine un adulto medio ne elimina intorno ai 1300 ml/giorno. Con le feci la perdita di acqua si aggira mediamente sui 150 ml al giorno. Nell'adulto medio le perdite di acqua attraverso l'aria espirata e attraverso l'evaporazione dalla cute (perspirazione) e la sudorazione assommano normalmente a circa 600-1000 ml/giorno, in funzione delle condizioni ambientali (un aumento di temperatura da 24°C a 31°C determina il raddoppio di questa quantità), delle condizioni fisiologiche (un incremento della temperatura corporea di 2°C comporta il raddoppio delle perdite di acqua attraverso la perspirazione) e, ovviamente, del livello di attività fisica. Il sudore è il principale meccanismo attraverso il quale il nostro organismo mantiene l'equilibrio termico (l'evaporazione del sudore fa raffreddare la nostra cute e, conseguentemente, il nostro corpo).

7. COME REINTEGRARE LE PERDITE DI ACQUA

Noi assumiamo acqua attraverso le bevande (mediamente 800-2000 ml al giorno) e gli alimenti (500-900 ml al giorno). Inoltre l'organismo produce acqua mediante i processi di ossidazione sia dei carboidrati (0.6 g di acqua per ogni grammo di carboidrati ossidato) sia dei grassi (1.1 g di acqua per ogni grammo di acido grasso ossidato) e attraverso la degradazione delle proteine (0.4 g di acqua per ogni grammo di proteine), per un totale approssimativo di 300 ml di acqua "metabolica" al giorno.

8. L'ACQUA FORNITA DAGLI ALIMENTI

Il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.

9. ACQUA E ATTIVITÀ FISICA

Durante lo svolgimento di una moderata attività fisica la sudorazione si aggira, nella maggior parte delle persone, intorno a 1-2 litri per ora. In casi particolari

si può però arrivare a 4-6 litri/ora. La sudorazione inoltre determina anche perdita di sali minerali (soprattutto sodio, cloro e potassio). Nel caso di attività fisica non agonistica, una dieta equilibrata e sana, ricca di frutta, di verdura e di acqua, è più che sufficiente a reintegrare i sali persi.

10. ACQUE MINERALI: QUALI SONO?

Se vuoi conoscere il contenuto totale di sali minerali (ossia il residuo fisso) nelle acque imbottigliate, leggi l'etichetta:

Acque minimamente mineralizzate:	residuo fisso <50 mg/litro
Acque oligominerali:	50-500 mg/litro
Acque medio minerali:	500-1500mg/litro
Acque fortemente mineralizzate:	> 1500 mg/litro

(Materiale pubblicato sul sito www.sangemini.it)