



Innanzitutto la domanda base: è meglio bere acqua del rubinetto (o potabile) o acqua minerale? Non è facile rispondere. Tutti sono convinti, anche a causa del bombardamento pubblicitario, che le acque minerali siano in assoluto migliori rispetto a quella del rubinetto. Ma non è così.

LE ACQUE MINERALI

L'acqua minerale è stata usata principalmente in passato come acqua con caratteristiche curative:

- **Minimamente mineralizzata** (residuo fisso < 50 mg/l) indicata per l'alimentazione dell'infanzia
- **Oligominerale** – leggermente mineralizzata -(residuo fisso < 500 mg/l) favorisce la diuresi ed è indicata nei casi di ipertensione
- **Medio minerale** (residuo fisso compreso tra 500 e 1500 mg/l utile durante la pratica di attività sportive
- **Ricca di Sali minerali** (residuo fisso > 1500 mg/l) è un'acqua terapeutica da usare sotto controllo medico

Attualmente l'uso di queste acque è divenuto principalmente quello di acque da tavola in sostituzione di quelle potabili



Il quadro normativo relativo ai parametri chimici e batteriologici che devono essere rispettati dall'acqua che sgorga dai nostri rubinetti (D. Lgs. 31/2001 e successive modifiche ed integrazioni) è molto più severo di quello relativo alle acque minerali.

In effetti la normativa vigente in materia di acque minerali prevede che le analisi chimico - fisiche, i cui risultati sono riportati sulle etichette, siano aggiornate con frequenza almeno quinquennale. Ben diverso è il controllo messo in atto dai gestori per garantire agli utenti la salubrità dell'acqua distribuita: vengono eseguiti con frequenza settimanale una serie di prelievi e di analisi chimico fisiche e microbiologiche sugli impianti di trattamento mentre sui punti significativi della rete la frequenza minima delle analisi è quella indicata dalla tabella sopra descritta.

I controlli così frequenti hanno un duplice scopo:

- consentire un monitoraggio costante dell'acqua prodotta negli impianti di trattamento in modo da garantire la potabilità dell'acqua distribuita alle utenze
- prevenire inquinamenti adeguando le varie fasi del trattamento dell'acqua alle eventuali variazioni improvvise di parametri chimici o microbiologici dell'acqua in origine

Altrettanto importante è sottolineare che, per alcune sostanze chimiche indesiderate, sono previsti dalle normative vigenti limiti massimi ammissibili molto più restrittivi per l'acqua potabile rispetto a quanto previsto per l'acqua minerale, come se la loro presenza fosse meno pericolosa in quest'ultimo caso... Di seguito sono riportate le differenze più significative:

Sostanza chimica indesiderata	Unità di misura	Acque potabili (D. Lgs. 31/2001)	Acque minerali (D. Lgs. 542/92 e DM sanità 31 maggio 2001)
Antimonio	µg/L	5,0	-
Arsenico (As totale)	µg/L	10	50
Boro (come B)	µg/L	1,0	5,0
Nichel	µg/L	20	-
Manganese	µg/L	50	2000
Fluoruro	µg/L	1,50	-

LA QUALITA' DELLA NOSTRA ACQUA

	pH	Sodio mg/l	Cloruri mg/l	Durezza °F	Solfati mg/l	Nitrati mg/l	Residuo fisso mg/l
Acquedotto Ingagna	7.0	7.4	11.1	5.1	3.35	6,9	60
Acquedotto Ostola	6.8	8.4	8.1	2.5	10	8,2	66
Acquedotto Postua	8.0	1.7	1.1	2.4	4.5	2.0	30
Acquedotto acqua sotterranea trattata	7.9	7.5	1.5	9.8	0.05	0.2	160
Acquedotto acqua sotterranea non trattata	8.1	6.5	4	8.3	7.6	5.0	200
Limiti per acque potabili D. lgs 31/2001	6,5<pH<9,5	200	250	Valori consigliati 15-50°F*	250	50	Valore max consigliato 1500
BOARIO	7,3	5	5	49,7	246	6	631
FIUGGI	6,8	6,4	13,9	7	6	8,2	122
GUIZZA	7,4	2,9	2,4	5	5,7	7,5	78
LEVISSIMA	7,8	1,8	n.r.	5,6	13,7	1,6	75,5
PANNA	8,2	6,5	7,1	10,4	21,4	5,7	137
SAN BENEDETTO	7,68	6,8	2,8	23,8	4,9	8,2	250
SANGEMINI	6,41	19,6	16,3	87,5	55,2	0,6	988
SAN PELLEGRINO	7,84	35	59	67,9	443,8	1,9	952
SANT'ANNA	7,6	1,1	n.r.	3,2	7,7	0,9	39
ULIVETO	5,8	89,2	92,2	61,3	120,3	6,5	890
VITASNELLA	7,3	3	n.r.	33,4	88	3	390
LAURETANA	5,82	0,87	0,45	0,53	1,47	2,0	14

Quale acqua scegliere?

I messaggi pubblicitari non sono, purtroppo una guida affidabile nella scelta dell'acqua minerale. E' logico che tutte le aziende produttrici di acqua in bottiglia siano pronte a giurare solo sui benefici molto generici che tutti i consumatori apprezzano e che ci fanno inconsciamente sperare di sentirci leggeri, sgonfi, snelli, scattanti.

La scelta dell'acqua minerale dovrebbe essere fatta consultando il medico nutrizionista, soprattutto se si tratta con persone con problemi di salute, a partire dai disturbi. Se però non vi sono motivi di salute per i quali conviene chiedere consiglio al medico, in generale per un'acqua minerale consumata da tutta la famiglia si dovrebbero comunque tenere presenti alcuni criteri di base:

- l'acqua minerale più pubblicizzata e più costosa non e' necessariamente la migliore: la pubblicità infatti può incidere fino al 50% del prezzo finale;
- leggete attentamente l'etichetta:
 - un'acqua medio minerale con un residuo fisso tra 500 e 800 mg/l può essere quella più adatta per tutta la famiglia;
 - sono importanti bassi valori di nitrati e solfati, eventualmente anche di sodio e cloro;
 - controllate la data di confezionamento e scegliete quella più recente;
- sono preferibili bottiglie di vetro e acque non gassate: l'anidride carbonica aggiunta aumenta l'acidità dell'acqua e le nostre diete sono già sufficientemente ricche di sostanze acide;
- la confezione deve essere assolutamente integra. Non comprate acqua attraverso i distributori nei quali si vede stoccaggio all'aria aperta, esposti al sole.

Acqua in bottiglia vuol dire anche problemi di trasporto, quindi dispendio energetico e inquinamento, e problemi di rifiuti: le bottiglie di vetro sono riciclabili ed entro certi limiti anche quelle di plastica. Queste ultime sono consumate nella misura di 5 milioni all'anno, non sono biodegradabili ed hanno una vita quasi infinita quando immesse nell'ambiente. Alla fine della loro vita finiscono all'inceneritore in cui diventano responsabili dell'emissione in atmosfera di composti tossici come acido cloridrico, metalli pesanti e diossine e oltre un terzo in peso del rifiuto bruciato rimane sotto forma di ceneri, anch'esse contenenti composti tossici.

Durante l'utilizzo le bottiglie di plastica non garantiscono inoltre la sicurezza igienica propria delle bottiglie di vetro, in quanto possono cedere sostanze indesiderate all'acqua, specie se vengono stoccate in un luogo caldo oppure alla luce del sole.

INQUINAMENTO



CONFRONTO COSTI

PRODOTTO	COSTO
BOARIO	0,27 €/litro
LEVISSIMA	0,32 €/litro
PANNA	0,35 €/litro
FERRARELLE	0,31 €/litro
VITASNELLA	0,31 €/litro
SAN BENEDETTO	0,22 €/litro
ROCCHETTA	0,35 €/litro
SANGEMINI	0,55 €/litro
FIUGGI	0,85 €/litro
ACQUA POTABILE Tariffa media	0,72 €/mc
ACQUA POTABILE + FOG + DEP Tariffa media	1,357 €/mc