PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 1089 di martedì 28 settembre 2004

Conosciamo cosa abbiamo nel bicchiere?

Saper leggere l'etichetta e conoscere le fasi di controllo delle acque minerali. Disponibile on line un opuscolo.

Pubblicità

Le acque minerali sono più o meno sicure di quelle dell'acquedotto? A quali controlli sono sottoposte? Come orientarsi tra le indicazioni fornite in etichetta? Come interpretare i messaggi pubblicitari delle acque minerali?

Per aiutare i cittadini a dare una risposta a questi ed altri interrogativi, l'Arpa della Toscana ha realizzato un breve opuscolo. Non tutti i consumatori di acque minerali forse sanno che queste si differenziano dall'acqua potabile per l'assenza di qualsiasi trattamento di disinfezione. Le acque minerali, pertanto, garantiscono l'assenza di prodotti secondari della disinfezione.

La pubblicazione illustra le caratteristiche dell'acqua minerale ed i suoi componenti, fornendo indicazioni per valutare, in base all'interpretazione dei parametri, se il prodotto che acquistiamo non ha controindicazioni per il nostro stato di salute.
Ad esempio le acque minerali naturali la cui concentrazione di fluoruro è superiore a 1,5 mg/l non devono essere consumate con regolarità da lattanti e da bambini di età inferiore a 7 anni; tale indicazione è riportata in etichetta.
L'opuscolo inoltre fa chiarezza sul contenuto di sodio. Questa sostanza è sempre presente nelle acque minerali ed è un elemento importante nel metabolismo umano (il fabbisogno giornaliero è circa 5 grammi). "Sebbene le acque con contenuto elevato di questo elemento non siano consigliate alle persone affette da malattie cardiovascolari, la maggior parte delle acque minerali sul mercato presenta un contenuto medio - basso di questo elemento. ? precisa l'opuscolo -
Si tenga infine presente la necessità di reintegrare questo elemento nell'organismo, specialmente durante il periodo estivo quando la sudorazione è abbondante."

L'opuscolo è consultabile gratuitamente qui.
