PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1665 di giovedì 08 marzo 2007

Una guida alla scelta delle acque minerali naturali

Dall'Iss indicazioni per orientarsi tra le etichette delle acque in bottiglia.

Pubblicità

Liscia, gassata, effervescente naturale, iposodica, ferruginosa, calcica, bicarbonata, sodica, magnesiaca...
Di acque minerali ce ne sono per tutti i gusti e per tutte le esigenze, ma come orientarsi? Come leggere l'etichetta?
Per fornire indicazioni utili ai consumatori, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha affrontato l'argomento nel suo Notiziario, con un articolo dal titolo "Per non perdersi in un bicchier d'acqua"

Le acque minerali sono definite come "le acque che, avendo origine da una falda o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari ed eventualmente proprietà favorevoli alla salute".

Le acque minerali si differenziano dalle ordinarie acque potabili per la purezza originaria, per il tenore in minerali, oligoelementi e/o altri costituenti, eventualmente per taluni loro effetti, ma anche per non essere sottoposte ad alcun trattamento di potabilizzazione. Per questa ragione risultano più gradevoli dal punto di vista organolettico e prive di prodotti secondari della disinfezione.

L'ISS chiarisce che non esiste un'acqua minerale migliore di tutte le altre; "ogni consumatore può trovare tra quelle presenti sul mercato quella più adatta alle sue esigenze. E, quindi, può essere di grande aiuto la conoscenza delle caratteristiche di un'acqua minerale per orientare le nostre scelte."
A questo scopo un aiuto viene dalla serie di elementi obbligatori che devono essere riportati in etichetta. Le caratteristiche riportate in etichetta consentono infatti al consumatore di scegliere non solo una buona acqua da tavola ma, quando necessario, anche un vero e proprio alimento dietetico e terapeutico.

I consigli dell'ISS per i consumatori sono in sintesi i seguenti:

- preferire a tavola il consumo di acque oligominerali e mediominerali;
-evitare il consumo di acque eccessivamente addizionate di anidride carbonica (purtroppo il dato non è indicato in etichetta) in quanto, se pur più dissetanti, provocano un aumento dell'acidità;
-verificare i valori dei sali riportati in etichetta che più si adattano alle proprie esigenze metaboliche (ad esempio, contenuto di sodio, residuo fisso, ecc.);
-controllare l'integrità del contenitore e la data di scadenza;
-occhio al prezzo: non è detto che il prodotto più caro sia necessariamente il migliore.

La pubblicazione dell'ISS si sofferma sulla classificazione delle acque minerali e sulle caratteristiche di quelle più adatte a ciascuno dei seguenti soggetti: donne in gravidanza, donne in allattamento, bambini, anziani, sportivi, soggetti con ipertensione arteriosa, soggetti affetti da stitichezza.

Il testo dell'articolo è consultabile qui.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.