

CERCHIAMO DI ESSERE SERI E SOPRATTUTTO INFORMATI CORRETTAMENTE.

OLIGOMINERALE, UNA LEGGENDA CHE FA COMODO AI PRODUTTORI.

Che sia acqua minerale in bottiglia o acqua di acquedotto, la prima leggenda da sfatare sull'acqua da bere – abilmente propinata per interesse commerciale da molti produttori – è la superiorità dell'acqua a basso **contenuto di sali minerali**, cioè di —**residuo fisso** (la somma dei sali che risulta dal riscaldamento a 180°C), ovvero la tanto pubblicizzata e onnipresente —**oligominerale**, peggio ancora quella —**minimamente mineralizzata**, su quella —**minerale**” (medio-minerale) o anche quella —**fortemente mineralizzata**, o sull'acqua di acquedotto ricca di sali. Il consumatore deve mettersi in testa che, a parte le acque minerali non potabili (p.es. adatte solo ai bagni termali), **i sali contenuti nelle acque da bere sono utili, anzi utilissimi e salutari**, come quelli di frutta e verdura, quindi **il residuo fisso denota soprattutto veri e propri nutrienti, a cominciare da calcio, magnesio e potassio**. Se infatti un'acqua fosse ricca di sali dannosi, non sarebbe autorizzata come potabile. Quando, perciò, leggiamo in etichetta i valori del residuo fisso, dobbiamo ritenerlo un fattore **positivo**. Tutto il contrario di quello che lascia intendere furbescamente la pubblicità, spesso con l'appoggio di —esperti pagati, che così condiziona i consumatori creduloni.

IL RESIDUO FISSO E' RICERCATO IN FRUTTA E VERDURA, MA NON NELL'ACQUA?

Non è assolutamente vero che l'acqua "minimamente mineralizzata o anche in genere oligominerale", come vorrebbe far credere una pubblicità martellante, è la migliore; anzi è vero il contrario. La regola generale è che, come per gli alimenti, sempre **l'acqua dotata di molti sali è superiore a quella povera di sali**, oltretutto spesso così insapore e poco dissetante da non dare adeguata soddisfazione neanche in caso di grande sete, un po' come la neve. E **non è vero che i sali minerali presenti nell'acqua non sono assimilabili dal corpo umano**, come propalano da siti sottoculturali certi ignoranti: lo hanno provato sia numerosi esperimenti clinici sia gli avvelenamenti di chi beve un'acqua addizionata con sali minerali tossici. **L'acqua povera di sali minerali aumenta i rischi cardio-circolatori e delle più varie malattie**, a differenza di quella minerale ricca di sali, com'è provato da molti studi epidemiologici. Anche i finti concetti propalati dalla pubblicità e dai tanti siti web di sedicenti —esperti di acqua —*leggera* (povera di sali minerali) e —*pesante* (ricca di sali) sono del tutto campati in aria: suggestione subliminale, imbroglio, pura fantasia. Davvero **si fa torto all'intelligenza quando si lodano i sali minerali (soprattutto calcio, potassio e magnesio) in verdure, frutta, latte, legumi, semi oleosi, e poi si invita in manifesti, articoli, opuscoli, siti web e interviste alla tv, a evitare i medesimi sali nell'acqua da bere!** Ma i minerali sono nutrienti **preziosi sempre, in ogni alimento o bevanda**, e dei nutrienti, come di qualsiasi altro bene, si loda la ricchezza, non la povertà. Altrimenti, per coerenza, dovremmo stupidamente preferire l'insipida e sbiancata cicoria belga, con i suoi 18 mg di calcio, alle saporite foglie di rapa che di calcio hanno dieci volte di più (169 mg), il pane bianco raffinato al pane integrale, **ed eliminare anche i migliori vegetali, rei di avere troppo... "residuo fisso": dente di leone, rucola, mandorle, foglie di rapa, cicoria di campo, nocciole, ceci, fagioli, agretti, crescione, radicchio verde, broccoletti di rapa ecc.** L'acqua Lauretana, p.es., la più povera – questo il termine onesto – di preziosi sali minerali, è reclamizzata come —l'acqua più leggera d'Europa, con appena 14 mg/L di —residuo fisso, battendo sul filo di lana la Monterosa (16,5 mg) e la Voss (22 mg), e distanziando S. Bernardo (35,5 mg) e S. Anna di Vinadio (42,8 mg). Contenti loro... E dire che noi già consideravamo troppo povere, e quindi sconsigliate a bambini, donne, anziani, e a chiunque non soffra di insufficienza renale, le acque Norda sorg. Ducale (59 mg, appena 13,4 mg di calcio), Norda sorg. Daggio (62,5 mg, appena 10,6 mg di calcio), Levissima (89,5 mg), Fiuggi (123 mg), Panna (141 mg) e Rocchetta (177,8 mg), Fiji (210 mg), S. Benedetto (272 mg), Evian (309 mg), Vitasnella (382 mg) ecc. C'è da chiedersi se i consigli della strana e imbevibile "acqua senza sali", praticamente simile all'acqua distillata (utile tutt'al più per i radiatori delle auto, per il ferro da stiro e per lavare le lenti a contatto), siano solo irrazionali o anche in malafede? Il fatto è che i produttori italiani mettono in commercio troppe acque poverissime di sali minerali, spesso poco più che neve. Ma il loro ufficio marketing trasforma questo **grave difetto**

in pregio. E i tanti acquirenti gonzi ci cascano. —Affari loro? E no! Allora siano coerenti: non mangino frutta, insalate e verdure, tutte ricche o ricchissime di... residuo fisso! Le acque oligominerali dovrebbero essere bevute soltanto dai pochi **malati di insufficienza renale**, anzi per loro dovrebbero essere considerate veri e propri **farmaci da assumere solo su ricetta medica**.

POVERA DI SODIO? UN'ALTRA MISTIFICAZIONE.

Un altro trucco psicologico della pubblicità delle acque in bottiglia è quello di insinuare nella testa dei consumatori ignoranti, con l'aiuto pagato a caro prezzo di qualche —camice bianco, che solo pochissime acque —povere di sodio sarebbero salutari o addirittura preventive di chissà che cosa. Non è vero. Perché **tutte le acque potabili, di acquedotto o in bottiglia, sono naturalmente poverissime di sodio**, milligrammo più o meno. Altrimenti non sarebbero dichiarate —potabili. Ma la contraddizione stridente, che dimostra che i cittadini consumatori non ragionano, è che **il sodio presente nelle acque da bere è dell'ordine di "milligrammi per litro", mentre ogni giorno consumiamo col cibo e il condimento vari "grammi" di sale (in media 10,8 grammi di cloruro di sodio), cioè "migliaia di volte" più del sodio presente nell'acqua**. Insomma, i pochi milligrammi al giorno dell'acqua più ricca di sodio neanche vengono notati dall'organismo, che deve eliminare decine di grammi di sale, quindi un livello dannosissimo (rischi cardiologici, ma anche tumorali), tra condimento aggiunto a tavola e sale inserito dall'industria alimentare (salumi, patatine, snacks, conserve, pane, formaggi, perfino dolci etc.) per rendere più gustoso il cibo, invogliare ad un maggior consumo del prodotto, e conservarlo più a lungo. In Italia, il Paese —più salato d'Europa, un uomo medio consuma ben 12 grammi di sale al giorno (una donna circa 10 grammi), come ha ricordato Francesco Cappuccio (docente alla britannica Warwick University), che ha rivolto una raccomandazione all'ONU perché convinca gli Stati e le industrie a consumare pochissimo sale. Ne basterebbe un decimo, cioè 1 grammo al giorno. Ed è incredibile la quantità di sale (cloruro di sodio) che l'uomo medio trova ogni giorno nel cibo, perfino negli alimenti più insospettabili! E perciò, **in quanto al sodio, non esiste nessuna differenza apprezzabile tra le varie acque**. Se un risparmio di sodio si intende fare davvero, e va fatto, deve avvenire con gli alimenti (cioè con i grammi), non con l'acqua (milligrammi)!

IL RESIDUO FISSO NON DEVE ESSERE BASSO.

Per le acque potabili, il **DL 2-2-2001 n.31** fissa per il residuo fisso un valore massimo consigliato di 1500 mg/L. Non solo non bisogna demonizzare un alto residuo fisso, ma nutrizionisti e clinici consigliano di mantenersi alti in classifica. La lode dei pubblicitari al "basso residuo fisso" è, perciò, la più madornale e diffusa delle sciocchezze metropolitane, giustificata solo dal fatto che sono costretti a vendere un'acqua povera di nutrienti. Una leggenda che avrebbe fatto sorridere gli esperti, se non si fosse immediatamente diffusa per ogni dove, come solo le stupidaggini si diffondono, subito bevuta da casalinghe tv-dipendenti, mammine insicure, ragazze maniache dei marchi (*mark-victim*), fissati dei dépliant, consumisti nevrotici e altri conformisti senza senso critico, a cui si accodano medici generici, specializzati opportunisti, pediatri neo-laureati, che evidentemente non solo di nutrizione non ha mai aperto un libro, ma devono avere anche idee confuse sull'assimilabilità del calcio, sul reintegro dei sali persi con la sudorazione e sulle calcolosi renali. E a questo punto, sì, la stupidaggine è ormai diventata epocale, gravissima. E quindi bisogna correre ai ripari, e ristabilire la verità. Anche perché in Italia ormai il 98% delle famiglie consuma acqua minerale, e ogni persona, calcolando anche i neonati, beve la bellezza di 200 litri di acqua minerale all'anno (ad un prezzo medio di 40 cent a bottiglia, una famiglia italiana di 4 persone spende in media in un anno ben 320 euro (secondo *Beverage Marketing*). E dunque, tra consumatori ignoranti di cose scientifiche e proni davanti alla pubblicità, l'errore iniziale di pochi fanatici o malati immaginari di reni si è ingigantito al pantografo, come errore di massa, come stupida moda.

RISCHI: DEBOLEZZA E CRAMPI. L'EFFETTO NEVE.

Il primo rischio delle acque oligominerali, infatti, è proprio dovuto alla grave carenza di minerali. Sotto sforzo prolungato (sport, lunghe camminate, palestra) oppure semplicemente al gran caldo umido delle città o sulle spiagge senza brezza, e nella purtroppo diffusa carenza di verdura, frutta e cereali integrali nella dieta, potrebbero portare a qualcosa di simile al temuto "**effetto neve**": si suda molto e ci si illude di reintegrare con l'acqua oligominerale, la quale con la diuresi più rapida e il sudore spinge ad eliminare sempre più acqua, insieme ad altri sali minerali del corpo, senza apportarne abbastanza di propri. E più aumentano urina e sudore, più aumentano la sete e il bisogno d'acqua. Questa, se continua ad essere oligominerale, aumenta la demineralizzazione, in un circolo vizioso sempre più grave: affaticamento, crampi, debolezza, e nei casi più gravi svenimento, nausea, tremori muscolari, fino al caso estremo del collasso cardiocircolatorio. Figuriamoci quei fanatici irresponsabili che consigliano cure periodiche —disintossicanti di **acqua distillata**. Casi limite, d'accordo, ma che devono metterci in guardia e ci danno indicazioni utili anche nella normalità della vita d'ogni giorno, specialmente al gran caldo.