Star bene a tavola, l’importanza dell’acqua

acqua-2-c688fe32

Il corpo umano è composto per il 70% circa di acqua, elemento fondamentale non soltanto per la vita animale, ma per la vita dell’intero pianeta. L’acqua è davvero particolare e affascinante. Nonostante la sua diffusione, non se ne conoscono ancora tutte le caratteristiche. Basti pensare al fatto che contrariamente a tutti gli altri elementi della Terra il raffreddamento ne provoca una dilatazione. All’interno del corpo umano troviamo l’acqua sia dentro che fuori le cellule; acqua è il sangue e acqua c’è nei sistemi di escrezione. Dal punto di vista fisiologico il corpo perde acqua con la respirazione, la sudorazione, la digestione e con l’eliminazione di urina e feci. Si può calcolare che ogni giorno eliminiamo circa 4 litri di acqua. Naturalmente deve essere recuperata. La maggior parte proviene dagli alimenti, mentre una parte importante dev’essere ingerita direttamente come tale. Per essere precisi possiamo dire che, escludendo l’attività sportiva o condizioni ambientali particolari, un organismo dovrebbe assumere quotidianamente 35 ml di acqua per ogni chilo di peso corporeo.

acquaL’ACQUA CHE BEVIAMO

L’acqua da bere può essere suddivisa e classificata in due modi. Il primo prende in considerazione la quantità di sali minerali disciolta mentre il secondo, un po’ meno tecnico, la descrive in base alla provenienza. Parliamo di acque minimamente mineralizzate se il residuo fisso a 180° è inferiore a 50 mg per litro, di acque oligominerali se è compreso tra 50 e 500, mediamente mineralizzate tra 500 e 1500 e minerali se supera i 1500 mg per litro.

EFFETTI SULL’ORGANISMO

La diversa composizione in sali minerali implica un diverso effetto sull’organismo. Si può affermare che minore è la quantità di sali presenti, maggiore è l’effetto drenante, mentre con la presenza di più sali si potrebbe avere un migliore effetto digestivo, dovuto al richiamo di acqua nel lume intestinale. Dal punto di vista più specificamente fisiologico occorre comprendere l’origine di questi sali minerali. Si sa che tanto maggiore è il percorso che l’acqua fa all’interno delle montagne tanto maggiore è la quantità di sali presenti. Questi sali sono per la maggior parte inorganici disciolti, mentre per una parte

minima sono organici, ovvero utilizzabili per le attività fisiologiche dalle cellule.

QUALE ACQUA E QUANDO BERLA

Sulla base di queste considerazioni dobbiamo valutare l'acqua in funzione del momento in cui la utilizziamo e della ragione per cui la utilizziamo. Per ciò che riguarda la corretta idratazione del corpo, allo scopo di preservare le funzioni fisiologiche cellulari in maniera sana e ideale, sono certamente da suggerire le acque con residuo fisso il più basso possibile, dunque le minimamente mineralizzate, bevute lontano dai pasti. Per il consumo durante i pasti si può lasciare più spazio ad un proprio gusto e sensazione personale.

PUBBLICA, DEPURATA O IN BOTTIGLIA

La seconda modalità di classificare le acque prende in considerazione sostanzialmente la provenienza delle stesse. Parleremo dunque di acqua della distribuzione pubblica, acqua depurata e acqua imbottigliata. Il consumo di acqua del rubinetto sarebbe ideale poiché accanto a un prezzo davvero contenuto, evita lo spreco di vetro e plastica e anche l'inquinamento che deriva dalla sua produzione e dal trasporto. Quest'acqua, però, presenta qualche problema. Qualche volta la sua composizione non è ideale. La quantità di sali minerali inorganici presenti può risultare eccessiva e insieme con questi si possono trovare metalli pesanti che derivano sia dalle falde acquifere che dalle condutture. È vero che per essere considerata potabile un'acqua deve avere un quantitativo di questi inquinanti inferiore a certi limiti, ma è anche vero, soprattutto pensando ai metalli pesanti, che si crea un effetto di accumulo nel tempo che difficilmente può essere considerato salutare per l'organismo. L'altro problema che presenta l'acqua pubblica è quello della clorazione. Il cloro è indispensabile per depurare l'acqua dai batteri, ma non è proprio privo di effetti collaterali all'interno del corpo umano. In tempi recenti molte città si sono attrezzate con distributori comunali che, accanto ad un costo limitato, offrono acque opportunamente filtrate che garantiscono certamente una migliore qualità. I sistemi di demineralizzazione delle acque, utilizzabili nei ristoranti e locali, sono certamente molto efficaci nel depurare le acque dai metalli pesanti e dal cloro. Possono presentare l'inconveniente di un prodotto finale non particolarmente gradito dal consumatore. Le acque in bottiglia presentano il problema del trasporto, dell'esposizione agli agenti atmosferici, in particolare luce e calore e dello smaltimento del vetro o della plastica. In quest'ultimo caso, poi, l'associazione tra esposizione al calore e conservazione per lunghi periodi è sospettata di poter rilasciare nelle acque alcune sostanze tossiche. Sulla base di queste considerazioni potremmo stabilire dei comportamenti ideali da tenere in funzione delle occasioni. Per un consumo casalingo sarebbe certamente utile mettere un filtro all'ingresso dell'acqua in casa per la depurazione generale, diffidando da prodotti a basso costo o di sistemi di

depurazione estemporanei davvero poco utili. In alternativa, per quanto scomodo, potrebbe essere utile rifornirsi delle acque dei distributori comunali.

CONSIGLI PER LA RISTORAZIONE

Nel caso della ristorazione la scelta deve necessariamente essere fatta tra l'acqua depurata e l'acqua in bottiglia. Il primo caso solitamente si rivela molto economico, ma spesso poco gradito dal consumatore, poiché l'acqua depurata ha un gusto standard, quasi del tutto privo di sapore, che difficilmente può piacere e che, di conseguenza, viene semplicemente accettato. Per ciò che riguarda le acque imbottigliate si darà certamente preferenza al vetro e si potrebbe disporre di acque con diversi livelli di mineralizzazione.

ASCOLTARE IL CLIENTE

Attualmente il consumatore è orientato in due direzioni distinte: il consumo per il piacere e il consumo per la salute. Nel primo caso sarà difficile poter accontentare tutti e dunque ci si potrebbe rivolgere prevalentemente ad acque riconoscibili in base alle preferenze locali o alle informazioni pubblicitarie. Nel secondo caso, invece, in considerazione della sempre maggiore attenzione del consumatore al collegamento tra cibo e salute, sarà bene disporre di almeno un'acqua minimamente mineralizzata.

QUANDO E COME BERE

La maggior parte dell'acqua assunta quotidianamente, allo scopo di ricambiare quella consumata nelle diverse attività e funzioni del nostro corpo, dovrebbe essere bevuta lontano dai pasti. In occasione dei pasti si potrebbe assumere soltanto un bicchiere d'acqua prima di iniziare a mangiare poiché, con una corretta idratazione quotidiana, non si dovrebbe essere particolarmente stimolati dalla sete. Bere una quantità eccessiva di acqua durante il pasto potrebbe velocizzare le fasi digestive e renderle, dunque, incomplete, così come potrebbe diluire eccessivamente i succhi gastrici e duodenali e ridurne l'efficienza.

GASSATA O NATURALE?

Tra gassata e naturale durante il pasto non c'è alcuna differenza: ci si può lasciar guidare esclusivamente dal proprio piacere personale. La migliore acqua idratante assunta lontano dai pasti è quella non gassata. Non è da trascurare l'idea che si possa offrire, durante il pasto, acqua calda, lievemente aromatizzata con alcune gocce di limone o con estratti floreali.

Alberto Fiorito, medico, nutrizionista, esperto in medicine non convenzionali. Si occupa prevalentemente di educazione alla nutrizione e prevenzione primaria. Autore di diversi libri nel settore l'ultimo dei quali, Mangia bene, cresci bene, edito da Gribaudo, cerca di coinvolgere i genitori in un processo di cambiamento dello stile di vita dei loro ragazzi. Può essere seguito sul sito www.governodellasalute.it.