

### Acqua: meglio minerale o del rubinetto?



I pro e i contro nella scelta di un'alimento insostituibile e indispensabile

Durante i mesi estivi beviamo grandi quantità d'acqua per contrastare la perdita di liquidi causati dal sudore e dal caldo. Quanti di voi si chiedono, proprio in questi momenti, se **non convenga adoperare l'acqua di rubinetto anziché quella minerale in bottiglia?** I pareri sono contrastanti. E c'è chi ha addirittura promosso una campagna a favore dell'acqua di rubinetto. Si chiama "Crea la tua bottiglia San Rubinetto" ed è stata ideata dal sito [sosteniamoci.it](http://sosteniamoci.it).



**L'acqua in bottiglia, un tempo, poteva essere venduta solo in farmacia, e aveva l'obbligo di possedere virtù**

**terapeutiche** mentre ora, spiega [sosteniamoci.it](http://sosteniamoci.it), la legge è cambiata e l'acqua minerale è liberamente commerciabile da chiunque. **L'acqua del rubinetto, continua [sosteniamoci.it](http://sosteniamoci.it), non solo viene prelevata in giornata senza stare chiusa in bottiglie per mesi o esposta al sole ma, in più, nella maggior parte dei casi viene persino estratta dalle stesse falde acquifere da cui proviene l'acqua minerale che acquistiamo.** Senza considerare i controlli che, avvisa [Sosteniamoci.it](http://Sosteniamoci.it), nel caso dell'acqua del rubinetto vengono effettuati una volta al mese dall'ASL, mentre l'autocertificazione delle aziende produttrici viene fatta ogni 3-4 anni.

**E il cloro che viene aggiunto all'acqua di rubinetto, non è pericoloso a lungo andare?** Si domandano tuttavia in molti.

Secondo Roberto Mazzuia dell'azienda etica [Ecoprogetti.com](http://Ecoprogetti.com) è **sufficiente tenere l'acqua in una caraffa per un'ora per far sì che evaporino gran parte del cloro** contenuto in essa.

Secondo Il dott. Ivo Colombo (*vedi video sotto*), non dobbiamo preoccuparci neppure **dell'eventuale maggiore contenuto di sali minerali rispetto alle acque povere** e soprattutto di sodio visto che, a suo avviso, è sufficiente mangiare un solo cracker per introdurre nel nostro organismo la stessa quantità di sodio presente in 6 litri d'acqua minimamente mineralizzata.

In base all'inchiesta di [Altroconsumo](http://Altroconsumo) del 2008, i campioni di acqua prelevati dal rubinetto dell'acqua potabile di diverse città non superavano i 700 mg/litro. Quindi può essere **considerata un'acqua oligominerale** con caratteristiche simili a quelle che si trova in commercio. Nel sito di Altroconsumo si legge «la qualità dell'acqua potabile italiana è buona, non ci sono motivi fondati per ritenere l'acqua minerale più salutare. Ciò non significa che l'acqua in bottiglia non sia di buona qualità. Sopravalutare la minerale però è poco ragionevole, tanto quanto diffidare dell'acqua dell'acquedotto, rigidamente e regolarmente controllata sotto il profilo igienico».

Senza considerare che molte acque minerali sono state ritirate dal commercio solo dopo anni di utilizzo, perché fuorilegge come, per esempio, la "Acqua Umana" per bambini, inquinata dal cloroformio.

## ALIMENTAZIONE

26/6/2009

Eco-progetti.com ha, invece, realizzato un documento in cui viene spiegato perché **sono da preferire le aziende che commercializzano l'acqua in bottiglie di vetro**. Le altre bottiglie realizzate in PET, infatti, sembra provochino inquinamento sia nella fase produttiva che in quella di smaltimento. Per produrre 25 bottiglie da 1,5 litri si consumano ben 2 Kg di petrolio e 17,5 litri di acqua. Ovvero, per commercializzare 37,5 litri di acqua se ne consuma la metà in più solo per produrre le bottiglie. Senza considerare che nell'atmosfera vengono rilasciati idrocarburi, ossidi di zolfo, ossidi di azoto, monossido di carbonio e ben 2,3 kg di anidride carbonica (per ulteriori info: [http://www.eco-progetti.com/downloads/acqua/Perche\\_no.pdf](http://www.eco-progetti.com/downloads/acqua/Perche_no.pdf)).

C'è un altro grosso problema nell'utilizzo delle bottiglie di plastica: **nella maggior parte dei casi vengono esposte a fonti di calore** o, peggio, addirittura al sole prima di essere commercializzate.

In riferimento ad una [ricerca](#) USA dell'University of Cincinnati guidata dal professor Scott Belcher è stato dimostrato che **esporre le bottiglie di acqua a fonti di calore aumenta il rilascio di Bisfenolo A** che arriva addirittura a essere 55 volte più alto del normale con l'acqua calda. Maggiore è la temperatura dell'acqua all'interno della bottiglia, maggiormente diviene pericoloso il suo utilizzo. **Il BPA si comporta in maniera molto simile agli estrogeni modificando le reazioni del sistema endocrino**. Esperimenti effettuati su specie animali inducono a pensare che questo composto possa provocare anche danni cerebrali cosa che non è, tuttavia, ancora stata dimostrata sull'uomo.

Attenzione però, **il BPA non si trova solo nelle bottiglie di plastica e nelle lattine, ma anche nei tubi dell'acqua** quindi, in questo caso, non fa alcuna differenza se scegliamo l'acqua minerale o del rubinetto.

Ma c'è di più: è bene infatti anche sapere che **l'acqua del rubinetto possa essere nociva anche per altri motivi**. Una recente ricerca condotta dall'università dell'Illinois e pubblicata su "Mutation Research" che riporta uno studio durato ben 10 anni, dimostra che **i disinfettanti a base di cloro contenuti in un solo bicchiere d'acqua o in una piscina se si combinano con cibi o altre sostanze come creme solari e sudore si possono trasformare in pericolosi DBP** (disinfection by-products – sottoprodotti della disinfezione) che includono centinaia di diverse sostanze.

Esistono tre diversi gruppi di DBP:

- composti tossici, genotossici e cancerogeni;
- composti organici che facilitano la crescita microbica nell'acqua;
- gli organo alogenati ed altri composti simili che conferiscono all'acqua odori e sapori poco gradevoli.

**La Commissione Europea, in merito a tutto questo afferma che: «Il rischio diretto e immediato per la salute e per la vita provocato dalla presenza nelle acque di microrganismi patogeni rende impensabile l'abbandono del processo di disinfezione**. I valori parametrici proposti per i sottoprodotti di disinfezione non possono essere pertanto così restrittivi da compromettere la possibilità del processo di disinfezione».

In base ai dati di FederGasAcqua sappiamo **che solo 13% delle acque erogate non viene sottoposto a trattamenti disinfezione**; mentre il 45% delle acque subisce un trattamento di ossidazione primaria (biossido di cloro, ipoclorito di sodio, ozono, pergamanto di potassio, cloro gassoso), il 26% di ossidazione intermedia (ipoclorito di sodio, ozono e biossido di cloro) e l'80% di disinfezione finale Ipoclorito di sodio o biossido di cloro).

Si dice che **nelle piscine i sottoprodotti di disinfezione si accumulino sino a diventare 10 volte di più rispetto a quelle dell'acqua di rubinetto**. Non è un caso, forse, si chiede l'Università dell'Illinois che siano molti i nuotatori affetti da tumori alla vescica e asma? Ma non è finita qua, perché le acque provenienti da falde acquifere che contengono iodio e azoto sembra che, insieme al cloro, provochino DPB maggiormente cancerogeni.

# LA STAMPA.it

## ALIMENTAZIONE

26/6/2009

Arrivati a questo punto qualcuno potrebbe domandarsi quale sia la cosa giusta da fare. **Acqua minerale o di rubinetto?** Visto che tutti e due i tipi di acqua hanno i loro pro e contro, metteteli sul piatto della bilancia e poi scegliete quella che ritenete più adatta a voi.

Ecco un riepilogo dei pro e contro dei vari tipi di acqua:

### ACQUA DI RUBINETTO

#### PRO:

- È super ecologica ed è sempre pronta per l'uso;
- Viene controllata più frequentemente dell'acqua minerale;
- Ha un costo ridottissimo: 0,60 Euro ogni 1.000 litri;
- È equiparabile a una normale acqua oligominerale.

#### CONTRO:

- I nitrati presenti nell'acqua di rubinetto sono maggiori rispetto alle acque minerali;
- Il cloro presente nell'acqua può causare dei sottoprodotti nocivi;
- I tubi da cui provengono possono contenere BPA;
- A volte il sapore può risultare poco gradevole;
- Al Sud potrebbero esserci dei problemi vista la scarsità dell'acqua;
- Nelle campagne le acque potrebbero essere maggiormente contaminate da pesticidi.

### ACQUA MINERALE

#### PRO:

- Se confezionate in bottiglie di vetro non hanno impatto ecologico;
- Alcune acque provenienti da sorgenti di alta quota sono incontaminate;
- Non è stato aggiunto del cloro o altri disinfettanti all'interno;
- C'è maggiore possibilità di scelta (frizzante, minimamente mineralizzata ecc.)

#### CONTRO:

- **Il costo è altissimo (dovuto alla pubblicità) ed arriva fino a 1.000 volte quello dell'acqua del rubinetto;**
- Spesso quando la si compra è già "vecchia";
- La legge tollera, per alcuni contaminanti, limiti più alti di quella del rubinetto quindi, in alcuni casi, potrebbe essere maggiormente inquinata;
- I controlli possono essere effettuati anche ogni 5 anni;
- Spesso le bottiglie sono trasportate e lasciate al caldo e al sole;
- La produzione di bottiglie di plastica è altamente inquinante vedi ([http://www.eco-progetti.com/downloads/acqua/Perche\\_no.pdf](http://www.eco-progetti.com/downloads/acqua/Perche_no.pdf)): ci vogliono 7 secoli perché vengano smaltite completamente.

(Luigi Mondo e Stefania Del Principe)