

Acqua (poco) minerale

Le acque minerali si classificano in quattro gruppi in rapporto alla quantità di minerali disciolti, indicata dal "**residuo fisso**", il cui valore è riportato sull'etichetta delle bottiglie. Il residuo fisso è costituito dalle sostanze che rimangono dopo aver fatto evaporare un litro di acqua minerale a 180 gradi centigradi: il valore, espresso in mg/l, è tanto maggiore quanto più elevata è la quantità di sali minerali presenti.

Si distinguono perciò:

- acque **minimamente mineralizzate**, con un residuo fisso inferiore ai 50 milligrammi al litro
- acque **oligominerali** o leggermente mineralizzate, con un residuo fisso compreso tra i 50 e i 500 milligrammi al litro
- acque **medio minerali**, con un residuo fisso compreso tra i 500 e i 1500 milligrammi al litro
- acque **ricche di minerali**, con un residuo fisso superiore ai 1500 milligrammi al litro.

Il lattante nei primi mesi di vita necessita di un'acqua con pochi sali minerali perché nel latte della mamma o nel latte artificiale sono già contenute le corrette quantità di minerali per il suo accrescimento. L'introduzione di sali minerali in eccesso può causare un sovraccarico di lavoro per i suoi reni, che sono ancora immaturi e che quindi hanno una funzione ridotta e possono non essere in grado di filtrare i minerali in eccesso. **Di conseguenza l'acqua minerale da somministrare al lattante e da usarsi per ricostruire il latte in polvere deve avere un residuo fisso basso, comunque mai superiore ai 140 mg/l.**

Alcune acque minerali che vengono ampiamente pubblicizzate per l'uso nel bambino molto piccolo in realtà presentano spesso un residuo fisso superiore ai 1000 mg/l, per cui raccomandiamo di controllare la composizione sull'etichetta secondo le indicazioni sopra riportate



ACQUE MINERALI

1) Acqua minimamente mineralizzata: residuo fisso a 180 gradi < 50 mg/l.

(Bernina, Calizzano, Lurisia, Norda Daggio, Plose, Surgiva, Vigizzo).

2) Acqua oligominerale o leggermente mineralizzata: residuo fisso a 180 gradi 50-500 mg/l.

(Crodo Lisiel, Fabia, Fiuggi, Guizza, Levissima, Lora di Recoaro, Panna, Pejo, Rocchetta, Sant'Antonio, San Benedetto, San Bernardo, Vera).

3) Acqua mediominerale: residuo fisso a 180 gradi 501-1500 mg/l.

(Boario, Bracca, Claudia, Ferrarelle, Gaudianello, Lete, Sangemini, San Pellegrino, Oliveto).

4) Acqua ricca di sali minerali: residuo fisso a 180 gradi 1,500 mg/l.

(Regina Telese, Tettuccio, Toka).

Le acque del tipo 1) e 2) possono essere usate per ricostituire il latte formulato a causa della loro ipotonicità'.

Le acque possono essere anche suddivise in:

Acque sodiche (200 mg/l): devono essere evitate dagli ipertesi e da nefropatici.

Acque solfate (200 mg/l): adatte nel colon irritabile.

Acque magnesiate (50 mg/l): utili nelle malattie cardiovascolari.

Acque clorate (200 mg/l): indicate nelle patologie epato-biliari.

Acqua bicarbonata (600 mg/l): a digiuno riducono l'acidità gastrica e durante i pasti aiutano la digestione.

Acque ferruginose (1 mg/l): sconsigliate in caso di gastrite o ulcera.

Acque fluorate (1 mg/l): attenzione a non esagerare per il rischio di fluorosi.

Acque calciche (150 mg/l): aiutano a prevenire l'osteoporosi ed a ridurre l'ipertensione.

L'acqua da bere tutti i giorni dovrebbe essere oligominerale od anche minerale ma con un tenore di sali inferiore a 1000 mg/l.

CONTENUTO IN **FLUORO** DELLE PRINCIPALI ACQUE MINERALI (Mg/Litro)

PARAVITA	0,1
LETE	0,1
TINNEA	0,16
SOVRANA FEJA	0,17
TESORINO	0,19
FAITO	0,2
ACETOSELLA	0,22
SANGEMINI	0,26
S.CARLO SPINONE	0,28
LEVISSIMA	0,3
FLAMINIA NOCERA UMBRA	0,35
LEVICO TERME	0,4
FONTE DI PALME	0,4
PETRA PERTUSA	0,4
FONTE CHIARA	0,42
ARGENTINA	0,44
BOARIO TERME	0,45
TRAFICANTE	0,5
S.ANDREA	0,57
ANTICA FONTE BOARIO	0,58
ITALIA	0,6
S.PELLEGRINO	0,7
FAUSTA BOARIO	0,7
FERRARELLE	0,7

CAPANNELLE	0,86
REGINA	0,92
PANNA	0,98
SANTAGATA	0,99
ACQUA SACRA	1
APPIA	1,2
ULIVETO	1,4
MONTECATINI TERME	1,4
ULIVETO	1,4
EGERIA	1,6
S.LUCIA	1,65
FONTE LIDIA	1,85
ACQUA DI NEPI	1,9
FUCOLI	1,9
S.ACQUA CHIANCIANO	2
CLAUDIA	2,1
S.PAULO	2,4
VERA	assente
S.BENEDETTO	tracce
GAIA	tracce
ROCCHETTA	tracce
FIUGGI	tracce
GAIA	tracce
S.BENEDETTO	tracce