



Approfondimento per le scuole di cucina con Culligan Italia

7 Verità sull'acqua ... per non bersi un mare di fake news

Sull'acqua, bene primario imprescindibile per la vita di tutti, gli italiani non hanno le idee chiare. Lo rivelano i risultati di un recente studio condotto da Eumetra1 nel nostro Paese che traccia uno scenario di preoccupante indifferenza. Un italiano su due manifesta scarso interesse per l'argomento, mentre si registra solo un 15% di super attenti.

Disinteresse e disinformazione vedono proliferare luoghi comuni e falsi miti che alimentano abitudini e stili di vita sempre più insostenibili, come dimostra l'allarme globale per l'inquinamento degli oceani da parte di oltre 150 milioni di tonnellate di plastica, in buona parte costituiti da bottiglie monouso.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua, Culligan – leader internazionale nel settore dell'acqua da oltre 80 anni – invita a riflettere su una serie di “bufale” in tema di acqua... per non perdersi in un mare di fake news.

1.

L'ACQUA DEL RUBINETTO NON È SICURA - FALSO.

Secondo una recente ricerca dell'Irsa, l'istituto del Consiglio Nazionale di Ricerca (CNR)² deputato al controllo della qualità dell'acqua, l'Italia si posiziona ad un ottimo quinto posto in Europa per qualità dell'acqua di acquedotto. Ci precedono solo Austria, Svezia, Irlanda e Ungheria. Considerando che l'acqua di falda è sempre migliore di quella di superficie, l'elevata qualità media della nostra acqua è dovuta all'origine sotterranea dell'85% delle nostre fonti.

Dal punto di vista normativo, le acque potabili per consumo umano sono disciplinate dal Decreto 31/2001 – che recepisce la Direttiva Europea 98/83/CE. In esso sono stabiliti i valori massimi delle sostanze che possono trovarsi disciolte nell'acqua e vengono forniti i parametri di sanitizzazione (utilizzo del cloro) in grado di garantire che l'acqua arrivi al punto d'uso priva di contaminazioni. Inoltre, l'acqua dei nostri acquedotti è rigorosamente controllata da parte delle Asl, emanazione del Ministero della Salute, diretto responsabile in materia.

Eppure, nonostante la comprovata qualità media dell'acqua degli acquedotti italiani, nel nostro Paese permane una radicata convinzione che l'acqua del rubinetto non sia sicura. Un problema di percezione che regala all'Italia il 1° posto tra i Paesi europei per consumo di acque minerali in bottiglia, e il secondo al mondo, dopo il Messico.³



A LEZIONE DI
SOSTENIBILITÀ

2.

E' MEGLIO BERE SOLO ACQUA IN BOTTIGLIA (PERCHÉ È MIGLIORE DI QUELLA DEL RUBINETTO) - NE' VERO NE' FALSO.

Paragonare la qualità delle acque non è semplice. Non tutti sanno, infatti, che l'acqua di acquedotto e le acque minerali sono regolate da normative differenti: la prima dal già citato Decreto Legislativo 31/2000, le seconde dal Decreto Ministeriale del 10/2/2015.

Tale discrepanza normativa fa sì che alcune acque minerali in commercio contengano elementi (come ad esempio arsenico, manganese o solfati) in quantità superiori rispetto ai parametri ammessi per l'acqua del rubinetto destinata al consumo umano. Molti parametri, normati per le acque di rete non hanno limite per le acque in bottiglia, per le quali vengono definiti "caratterizzanti". Alcune famose acque in bottiglia se valutate con i parametri del D.Lgs 31 NON risulterebbero potabili.

È da considerare, inoltre, che la stragrande maggioranza delle bottiglie di acqua minerale in commercio è realizzata in plastica PET, materiale che presenta pericolose controindicazioni, soprattutto in relazione alla tendenza a deteriorarsi (per esempio, se esposte a lungo al sole o ad altre fonti di calore) e a rilasciare particelle nocive.

Vero è che il controllo e la sicurezza dell'acqua di acquedotto sono garantite fino al contatore di casa, oltre il quale la competenza è dell'utente finale: la manutenzione periodica delle tubature, l'igienizzazione e l'apposizione di semplici filtri al punto d'uso (per eliminare cloro, torbidità ed eventuali Sali in eccesso) sono buone prassi da adottare per ottenere a casa propria un'acqua gradevole e totalmente sicura.

1. Ricerca "L'acqua nelle abitudini degli italiani" 2018 realizzata da Lifegate per Culligan in collaborazione con l'Istituto di Ricerca Eumetra.
2. Ricerca Irsa - istituto del Consiglio Nazionale di Ricerca (CNR) - (Irsa.cnr.it)
3. L'Italia è il primo Paese in Europa (Fonte: Censis, 2018) e il secondo al mondo (Fonte: Censis, 2014) per consumo di acqua in bottiglia.
4. Studio "Criteri di identificazione per gli Interferenti Endocrini" – a cura di Stefano Lorenzetti e Alberto Mantovani, ISS (Istituto Superiore di Sanità).

3.

L'ACQUA AD ELEVATO CONTENUTO DI SODIO FA MALE ALLA SALUTE - FALSO.

Spesso la ridotta percentuale di Sodio nell'acqua da bere viene indicata a garanzia di qualità superiore. In realtà, il Sodio è una sostanza fondamentale per il corpo umano. Tuttavia, se è vero che in presenza di alcune patologie è raccomandata un'assunzione ridotta di sodio, è altresì vero che la frazione di sodio assorbita attraverso l'acqua ha un impatto trascurabile rispetto a quella assunta attraverso gli alimenti: un semplice pizzico di sale o prodotti come affettati, cracker o grissini. Basti pensare che 100 grammi di prosciutto contengono già 2,578 grammi di Sodio, mentre per assumerne attraverso l'acqua un solo grammo dovremmo bere in media circa 20 litri di acqua al giorno. 30 gr. di prosciutto = 1 gr. di sodio, 20 litri d'acqua = 1 gr. di sodio



4. L'ACQUA AD ELEVATO CONTENUTO DI CALCIO FA VENIRE I CALCOLI FALSO.

Molti pensano che bere l'acqua del rubinetto, anche quella ad elevato residuo fisso, vale a dire ricca di sali di Calcio e Magnesio, possa favorire la formazione di calcoli renali.

In realtà si tratta di un luogo comune senza fondamento. Come conferma l'Istituto Superiore di Sanità⁵, non vi è una diretta correlazione tra la concentrazione di Calcio nell'acqua e l'insorgere di calcoli.

È anzi vero il contrario: una dieta povera di Calcio può semmai aumentare il rischio di sviluppare questa patologia. In generale, per chi ha predisposizione o soffre di calcolosi la raccomandazione medica è quella di bere tanto perché quel che conta è la quantità totale di liquidi che si assumono nella giornata.

BEVI MOLTA.....ACQUA!

5. IL CLORO PRESENTE NELL'ACQUA DEL RUBINETTO NON FA BENE - FALSO.

Il cloro è presente per legge nelle acque potabili proprio a garanzia della salute pubblica (Decreto Legislativo 31/200). La funzione del cloro è quella di sanitzare gli acquedotti ed evitare eventuali contaminazioni batteriche assicurando la qualità e la salubrità dell'acqua all'interno della rete idrica. Lungi dall'essere dannoso nelle quantità stabilite, tutt'al più il Cloro presente nell'acqua del rubinetto può risultare sgradevole al gusto. Un fastidio facilmente ovviabile con l'applicazione al punto d'uso di semplici filtri a carbone attivo che eliminano l'odore e il sapore di Cloro all'istante.

6. BERE DURANTE I PASTI FA MALE ALLA SALUTE - FALSO.

Molte persone ritengono erroneamente che è meglio non bere durante i pasti. Come riporta l'Istituto Superiore della Sanità⁶, con questo comportamento si vorrebbe ottenere un doppio vantaggio: digerire più facilmente e dimagrire in modo più rapido. Si tratta tuttavia di una convinzione erronea. Bere una giusta quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) durante il pasto, serve infatti a migliorare la consistenza degli alimenti ingeriti svolgendo quindi un ruolo importante nella digestione. Solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, i succhi gastrici vengono diluiti e quindi i tempi della digestione si potrebbero leggermente allungare.

5. Fonte: Istituto Superiore di Sanità – Falsi miti e bufale: “Attenzione a bere l'acqua del rubinetto possono venire i calcoli!”.

6. Fonte: Istituto Superiore di Sanità – Falsi miti e bufale: “L'acqua non va bevuta durante i pasti?”.
Cl Chlorine

7.

LE BOTTIGLIE D'ACQUA IN PLASTICA SONO RICICLABILI E SI SMALTISCONO SENZA PROBLEMI - FALSO.

Le bottiglie di plastica in PET, avendo una vita media stimata intorno ai 1000 anni, non sono biodegradabili. Attualmente, solo una parte minoritaria delle bottiglie in plastica viene correttamente raccolta e avviata al riciclo. Di questa, una percentuale ancora minore viene realmente trasformata in nuovi oggetti, contenitori o imballaggi.

In più, la stessa produzione di questo materiale, che richiede l'utilizzo di grandi quantità d'acqua e petrolio, non è sostenibile. L'allarme ambientale collegato all'utilizzo massiccio di oggetti in plastica usa e getta, come le bottiglie, è un tema sempre più urgente e più che mai attuale.

Con 12,5 miliardi di litri d'acqua imbottigliati ogni anno in Italia in contenitori di plastica, vengono prodotte 330.000 tonnellate di PET, pari ad un utilizzo di 650.000 tonnellate di petrolio e 6 miliardi di litri d'acqua⁷.

COS'HAI IMPARATO?

1.

L'acqua del rubinetto è sicura e l'Italia si posiziona al quinto posto in Europa per qualità dell'acqua dell'acquedotto.

2.

Molti parametri degli elementi presenti nell'acqua, normati per le acque di acquedotto non hanno limite per le acque in bottiglia. Infatti, alcune famose acque in bottiglia, se venissero valutate con i questi parametri NON risulterebbero potabili. Quindi l'acqua del rubinetto è sicura tanto quanto quella in bottiglia.

3.

Il sapore sgradevole che può avere l'acqua del rubinetto è dovuto alla presenza del cloro nell'acqua. La sua funzione è quella di sanitizzare gli acquedotti ed evitare eventuali contaminazioni batteriche assicurando la qualità e la salubrità dell'acqua all'interno della rete idrica ma non è dannoso per la salute.

4.

L'Italia è al 1° posto tra i Paesi europei per consumo di acque minerali in bottiglia, e il secondo al mondo, dopo il Messico.³ Il problema della plastica è sempre più grave e le bottiglie di plastica in PET, avendo una vita media stimata intorno ai 1000 anni, non sono biodegradabili. In più, la stessa produzione di questo materiale, che richiede l'utilizzo di grandi quantità d'acqua e petrolio, non è sostenibile.

