

ACQUA

L'ACQUA È L'ALIMENTO PIÙ COMPATIBILE CON IL REGIME DI QUARANTENA: NON CI COSTRINGE AD USCIRE PER ACQUISTARLO, VIENE EROGATO DIRETTAMENTE NELLE NOSTRE CASE DOVE ARRIVA IN ASSOLUTA SICUREZZA. EPPURE, QUESTO DONO DELLA NATURA E DELLA TECNOLOGIA ACQUEDOTTISTICA VIENE, INCOMPRESIBILMENTE, GUARDATO CON DIFFIDENZA.



PER LA SALUTE

Bere, almeno 1,5 litri di acqua al giorno, fa bene sempre, in salute e malattia. L'acqua viene assunta anche attraverso gli alimenti che la contengono, in particolare frutta e ortaggi. Quello che invece dobbiamo assolutamente evitare sono le bevande zuccherate: sono da bandire dai nostri consumi, specie se si fa poca o nulla attività fisica. Evitiamo soprattutto di usare bevande zuccherate per appagare o fornire conforto ai nostri bambini. Semplice acqua del rubinetto? Sì, e con fiducia! In Italia, salvo casi isolati, l'acqua distribuita dalle reti d'acquedotto è sicura e salubre per il consumo umano, spesso (se proveniente da falde sotterranee) naturalmente ricca di calcio che, contrariamente a quanto molti credono, non è un problema per la salute ma un nutriente minerale prezioso per il nostro metabolismo, l'attività muscolare e la mineralizzazione ossea. Per migliorare l'assimilazione del calcio presente nell'acqua potreste preparare delle bevande aggiungendo del limone.



PER L'AMBIENTE

Nella misura più assoluta, l'acqua in bottiglia è un acquisto inutile e dannoso: l'acqua che esce dai nostri rubinetti è sicura, garantita da controlli e analisi molto frequenti a carico dell'azienda idrica del vostro bacino. E vi risparmia inutili viaggi al supermercato e l'altrettanto inutile fatica di portarla a casa: tutti abbiamo erogatori di acqua alla spina, ovvero rubinetti! Solo per bambini molto piccoli può aver senso usare acque specifiche per l'infanzia: controllate però in etichetta l'analisi relativa ai nitrati, che nel primo anno di vita non dovrebbe superare il valore di 10 mg/L. Quindi: bando alla plastica, alle bottiglie, ai brik o alle lattine, e attacchiamoci al rubinetto..



BUFALE ALLA LARGA

Sull'acqua usata a scopo alimentare (per bere, per cucinare e preparare cibi) sono in circolazione due filoni di bufale riferite alla malattia da corona virus: la prima asserisce che bere molto e frequentemente ('ogni 15 minuti') protegga le mucose dal virus e aiuti ad evacuarlo dal nostro corpo. La seconda che l'acqua del rubinetto sarebbe un veicolo di infezione per il virus: ciò che forse può spiegare gli accaparramenti di scorte di acqua minerale nei supermercati. Sono entrambe affermazioni prive di fondamento.

Altre bufale riguardano la pericolosità del calcare per chi soffre di calcoli renali. Sarebbe vero se i reni funzionassero come delle lavastoviglie, ma per fortuna non è così: questa controindicazione non esiste. L'acqua che esce dai rubinetti non richiede alcun trattamento, quindi non preoccupatevi se non avete mai installato filtri scambiatori, osmotizzatori o simili marchingegni: nella migliore delle ipotesi, sono inutili per la qualità dell'acqua da bere.

